

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні чинники прокрастинації в осіб дорослого віку

Здобувача (ки) 2 курсу КП-243 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Марини ВАКОЛЮК
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних чинників прокрастинації в осіб дорослого віку. Розглянуто основні наукові підходи до розуміння прокрастинації як багатофакторного феномену, пов'язаного з труднощами саморегуляції, емоційного функціонування, прийняття рішень і уникнення психологічного напруження. Особливу увагу приділено ролі труднощів емоційної регуляції, самоспівчуття та відкладання прийняття рішень у виникненні й підтриманні прокрастинаційної поведінки. Емпіричне дослідження було проведено на вибірці осіб дорослого віку. Для діагностики використано психодіагностичні методики для оцінки загальної прокрастинації, стилів прийняття рішення, труднощів емоційної регуляції, самоспівчуття та дистресу. У межах дослідження проаналізовано описові показники, кореляційні зв'язки та регресійні моделі. Результати засвідчили, що відкладання прийняття рішень є важливим чинником загальної прокрастинації і пов'язане з труднощами емоційної регуляції. Самоспівчуття може розглядатись як внутрішній ресурс, асоційований із нижчим рівнем емоційних труднощів і менш дезадаптивними стилями прийняття рішень. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення рекомендацій і тренінгових програм, спрямованих на зниження прокрастинації в осіб дорослого віку.

Ключові слова: *прокрастинація, відкладання прийняття рішень, труднощі емоційної регуляції, самоспівчуття, дистрес, дорослий вік.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА РЕСУРСІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	8
1.1. Прокрастинація: сутність, види та підходи до вивчення.....	8
1.2. Емоційна регуляція та самоспівчуття.....	18
1.3. Взаємодія самоспівчуття, емоційної регуляції та прокрастинації.....	27
Висновки до розділу I.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ДОРОСЛОМУ ВІСІ.....	34
2.1. Організація, вибірка та методи дослідження.....	34
2.2. Описовий та порівняльний аналіз результатів дослідження	42
2.3. Взаємозв'язки психологічних чинників прокрастинації.....	53
Висновки до розділу II	61
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК НАВИЧОК ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ, ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОСПІВЧУТТЯ.....	63
3.1. Обґрунтування та загальна характеристика тренінгової програми.....	63
3.2. Зміст тренінгових занять та методичне забезпечення	65
3.3. Оцінювання ефективності та практичне значення.....	76
Висновки до розділу III.....	80
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	95

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

GPS – Шкала загальної прокрастинації К. Лей (General Procrastination Scale)

MDMQ – Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne Decision Making Questionnaire)

DERS-36 – Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale)

SCS – Шкала самоспівчуття К. Нефф (Self-Compassion Scale)

DASS-21 – Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression Anxiety Stress Scales)

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах прокрастинація залишається однією з актуальних проблем психологічної науки і практики, оскільки вона пов'язана не лише з неефективним використанням часу, а й із прийняттям рішень, емоційним функціонуванням та адаптацією особистості. Прискорення темпу життя, зростання кількості виборів, інформаційне перевантаження, нестабільність соціальних умов, високі вимоги до продуктивності та необхідність постійного самостійного планування посилюють ситуації невизначеності, у яких людина має швидко приймати рішення й брати відповідальність за їх наслідки. У таких умовах відкладання дій або відтермінування вибору може ставати не випадковою поведінковою реакцією, а стійким способом уникнення напруги, відповідальності чи можливої невдачі.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння прокрастинації як багатофакторного явища, що поєднує поведінкові, емоційні, когнітивні та пов'язані з прийняттям рішень механізми. Особливо важливим є вивчення того, як труднощі емоційної регуляції та самоспівчуття пов'язані із загальною прокрастинацією та відкладанням прийняття рішень у дорослому віці.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Фундаментальні підходи до вивчення прокрастинації були закладені у працях К. Лей, Н. Мілграма та Дж. Феррарі. К. Лей розглядав прокрастинацію як відносно стійку особистісну тенденцію до відкладання справ, Н. Мілграм підкреслював, що вона може бути як генералізованою, так і специфічною, а Дж. Феррарі описував її як складну форму уникання, пов'язану зі страхом оцінки, невдачі або труднощами прийняття рішень. Подальший розвиток ця проблема отримала у працях П. Стіла та Р. Баумайстера, які пояснювали прокрастинацію через порушення саморегуляції, дефіцит самоконтролю та виснаження регуляторних ресурсів.

Водночас у сучасних дослідженнях дедалі більшого значення набуває емоційна парадигма прокрастинації. Т. Пічил та Ф. Сіроа розглядають прокрастинацію як форму короткострокової регуляції настрою, за якої людина відкладає завдання або рішення, щоб тимчасово зменшити тривогу, сором, напруження чи страх невдачі. У цьому контексті труднощі емоційної регуляції можуть виступати одним із чинників, що підтримують прокрастинаційну поведінку.

Особливої уваги потребує відкладання прийняття рішень, яке в моделі І. Яніса та Л. Манна розглядається як один із проявів захисного уникнення. Автори трактували прийняття рішень як процес подолання внутрішнього конфлікту, невизначеності та відповідальності за наслідки вибору. У цьому контексті відкладання прийняття рішення може супроводжуватися ваганням або уникненням, однак його ключовою ознакою є перенесення моменту вибору на пізніше, що надалі може ускладнювати перехід до дії.

Важливим внутрішнім ресурсом подолання прокрастинації може виступати самоспівчуття. К. Нефф визначає його як доброзичливе ставлення до себе, усвідомлене прийняття власних переживань і розуміння помилок як частини людського досвіду. Дослідження Ф. Сіроа показують, що самоспівчуття пов'язане з нижчим рівнем стресу та меншою схильністю до прокрастинації, оскільки зменшує самокритику, сором і страх невдачі.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники прокрастинації в осіб дорослого віку.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники прокрастинації в осіб дорослого віку, зокрема роль емоційної регуляції, самоспівчуття та схильності до відкладання прийняття рішень у виникненні й підтриманні проявів прокрастинації.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння психологічних чинників прокрастинації, зокрема ролі емоційної регуляції, самоспівчуття та відкладання вирішення в осіб дорослого віку.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження: описати вибірку, процедуру й психодіагностичний інструментарій.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язки між загальною прокрастинацією, відкладанням вирішення, труднощами емоційної регуляції та самоспівчуттям.
4. Розробити практичну тренінгову програму, спрямовану на зниження прокрастинації в осіб дорослого віку.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики прокрастинації, самоспівчуття, схильності до відкладання вирішення та труднощів емоційної регуляції;
- емпіричні: психодіагностичне опитування з використанням Шкали загальної прокрастинації К. Лей (GPS), Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (MDMQ), Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS-36), Шкали самоспівчуття К. Нефф (SCS) та Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21);
- методи математичної статистики: описова статистика, оцінка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта r Пірсона та ρ Спірмена, порівняльний аналіз груп і множинний регресійний аналіз.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 76 осіб дорослого віку, залучених через онлайн-опитування методом «снігової кулі». Це здебільшого молоді дорослі до 35 років (понад 80%) з вищою освітою (90,8%), жінок було 55 (72,4%), чоловіків 21 (27,6%).

Дослідницькі питання:

1. Як труднощі емоційної регуляції, самоспівчуття та стилі прийняття рішень пов'язані із загальною прокрастинацією в осіб дорослого віку?

2. Чи відрізняються показники прокрастинації, труднощів емоційної регуляції, самоспівчуття, дистресу та стилів прийняття рішень залежно від статі, віку й досвіду психотерапії?

3. Які психологічні чинники є найвагомішими предикторами загальної прокрастинації в осіб дорослого віку?

Гіпотези дослідження:

1. Труднощі емоційної регуляції позитивно пов'язані з прокрастинацією та стилями прийняття рішень, зокрема з уникненням і відкладанням вирішень.

2. Вищий рівень самоспівчуття пов'язаний із меншою схильністю до проявів прокрастинації, уникнення та відкладання вирішення.

3. Відкладання вирішення є значущим предиктором загальної прокрастинації.

Теоретична значущість роботи полягає в комплексному розгляді прокрастинації в дорослому віці як явища, пов'язаного не лише з дефіцитом самоконтролю чи організації часу, а й із труднощами емоційної регуляції, стилями прийняття рішень та рівнем самоспівчуття. У роботі уточнено роль відкладання вирішення як важливої складової загальної прокрастинації, а також розглянуто самоспівчуття як потенційний внутрішній ресурс, пов'язаний із меншими труднощами емоційної регуляції та менш дезадаптивними стилями прийняття рішень.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати та розроблену тренінгову програму зниження прокрастинації може бути використано у психоедукаційній, консультативній і психокорекційній роботі з дорослими, які стикаються з труднощами відкладання справ та ухвалення рішень.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА РЕСУРСІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

1.1. Прокрастинація: сутність, види та підходи до вивчення

Феномен прокрастинації супроводжує людство протягом багатьох століть, а його осмислення пройшло довгий шлях від філософських спостережень до глибоких наукових праць.

Історично ставлення до зволікання змінювалося. В античні часи, зокрема у згадках про Гесіода, Фукідіда й Цицерона, відкладання могло осмислюватись і як життєва необачність, і як моральна вада. Цицерон, наприклад, прямо засуджував повільність у вирішенні справ. У Стародавньому Єгипті та Римі зволікання іноді трактували як обережність, але з настанням промислової революції(близько 1750 року), коли з'явилися точні строки виконання робіт, прокрастинація дедалі більше набуває негативного значення. Історія наукового вивчення цього феномену класифікується на три етапи: донауковий етап до 1970-х років, науковий етап 1970-1980-х років і експериментально-практичний етап від 1982 року (Шиделко & Когут, 2024).

Прокрастинацію доцільно розглядати не як звичайну лінь, а як свідоме, добровільне й водночас ірраціональне відкладання запланованих або важливих дій, попри розуміння можливих негативних наслідків. Її обов'язкова ознака – психологічний дискомфорт. Людина пам'ятає про справу, переживає провину, тривогу чи сором, але все одно відкладає виконання. Лінива людина, навпаки, часто взагалі не планує виконувати неприємне завдання і не переживає через це такого внутрішнього напруження (Оніпко, 2020). Таке розмежування дає змогу розглядати прокрастинацію не як просту відсутність мотивації чи небажання діяти, а як складний внутрішній конфлікт між наявним наміром виконання завдання та прагнення уникнути пов'язаного з ним психологічного дискомфорту. У зв'язку з цим

подальший аналіз феномену потребує врахування не лише його поведінкових проявів, а й когнітивних, емоційних, часових і ціннісних характеристик.

Сучасні дослідники розглядають прокрастинацію як багатогранний феномен, що має складну внутрішню будову. Якісними характеристиками цього психологічного явища виступають п'ять базових структурних компонентів: когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий та емоційний. Взаємодія цих складових визначає те, як людина сприймає час, ухвалює рішення та діє в умовах необхідності виконання завдань (Рудоманенко, 2022).

Важливо також розмежувати прокрастинацію та синдром відкладеного життя. Прокрастинація переважно стосується відкладання неприємних, складних або рутинних справ, тоді як синдром відкладеного життя означає перенесення на потім приємного, бажаного, того, що людина пов'язує з майбутнім життям (Назарук, 2023).

За останні десятиліття дослідження прокрастинації зазнали стрімкого розвитку. Бібліометричний аналіз досліджень за 1990-2020 роки показує, що концепт прокрастинації вийшов за межі психології. Сьогодні ця проблема активно розширюється на інші дисципліни, охоплюючи такі сфери, як комп'ютерні та інформаційні науки, економіка, нейронауки, екологія, етика і навіть хірургія та загальна медицина (Yan & Zhang, 2022).

Складність внутрішньої будови прокрастинації зумовлює різноманітність її проявів. Залежно від провідного психологічного механізму вона може виявлятися як відкладання побутових обов'язків, затримка у прийнятті рішень, уникнення оцінювання, перфекціоністське зволікання або академічна прокрастинація. Саме тому для більш повного розуміння цього явища доцільно звернутися до його основних типологій. Базова класифікація Н. Мілграма поділяє прокрастинацію на п'ять основних видів: побутову (відкладання рутинних, повсякденних обов'язків), прокрастинацію у прийнятті рішень (навіть найменших), невротичну (уникнення життєво важливих виборів), компульсивну (поєднання поведінкового зволікання та

затримки в рішеннях) і академічну (відкладання навчальних завдань). Дж. Феррарі, аналізуючи мотиви, додатково виділив три типи прокрастинаторів: «шукачі пригод» (відкладають до дедлайну задля сплеску адреналіну), «уникаючі» (бояться зовнішньої оцінки своєї роботи) та «нерішучі» (яким складно ухвалювати рішення та брати на себе відповідальність через перфекціонізм) (Оніпко, 2020).

Сучасні дослідження приділяють особливу увагу розмежуванню активної та пасивної прокрастинації. Згідно з результатами нещодавнього мета-аналізу щодо їхнього впливу на академічну успішність, пасивна прокрастинація, що супроводжується нерішучістю та негативними емоціями, має виражений негативний зв'язок із середнім балом студентів. Натомість активна прокрастинація, яка відзначається свідомим вибором працювати під тиском, здатністю вкладатися в терміни та задоволеністю від результату, демонструє навіть невеликий позитивний вплив на академічну успішність (Kooren et al., 2024). Такий вид зволікання розглядається дослідниками як позитивна психологічна поведінка, що слугує дієвою стратегією мобілізації внутрішніх ресурсів для ефективної діяльності в умовах суворо обмеженого часу (Чечель, 2025б). Розмежування активної та пасивної прокрастинації дає змогу уникнути надмірного узагальнення цього феномену як виключно дезадаптивного. У контексті цієї роботи особливе значення має саме пасивна прокрастинація, оскільки саме вона пов'язана з нерішучістю, негативними емоціями, труднощами саморегуляції та відкладанням переходу від наміру до дії.

Отже, психологічне значення відкладання визначається не лише самим фактом затримки виконання дії, а й рівнем усвідомленості, контролю та емоційного напруження, які супроводжують цей процес. Якщо активна прокрастинація може виконувати певну мобілізаційну функцію, то пасивна форма частіше пов'язана з нерішучістю, негативними переживаннями та втратою здатності своєчасно перейти до дії.

Із цим пов'язана концепція Дж. Перрі про структурну прокрастинацію. Її суть полягає в тому, що людина не просто “нічого не робить”, а виконує багато менш пріоритетних, але корисних завдань, щоб уникнути головного, найважчого або найнеприємнішого. Перрі пропонує не викорінювати цю схильність, а використати її. Скласти ієрархічний список справ і, відкладаючи верхні пункти, просуватися в інших потрібних завданнях (Назарук, 2023).

Для пояснення того, чому людина відкладає навіть значущі для себе завдання, необхідно звернутись до механізмів самоконтролю, імпульсивності та емоційного регулювання. Саме на цьому рівні стає зрозуміло, чому короткочасне зниження напруги може виявлятися психологічно привабливішим за віддалений, але важливий результат.

Біологічну природу прокрастинації можна пояснити як результат конфлікту між мозковими системами самоконтролю та швидкого емоційного реагування. Префронтальна кора відповідає за планування, саморегуляцію, контроль імпульсів і здатність підтримувати цілеспрямовану дію. Коли її активність знижується, людині важче концентруватися на важливому завданні. Натомість підвищена активність лімбічної структури, зокрема мигдалеподібного тіла та інсули, посилює прагнення уникнути дискомфорту й отримати негайне полегшення, що запускає цикл відкладання (Чечель & Журавльова, 2025). Отже, прокрастинація пов'язана не лише з поведінковою звичкою, а й із взаємодією когнітивного контролю та емоційного уникнення, що може ускладнювати як виконання дії, так і своєчасне прийняття рішення.

Цей конфлікт лежить в основі моделі потрійної нейромережі мозку. У дворічному лонгitudному дослідженні за участю 457 осіб було показано, що прокрастинація пов'язана з трьома взаємодіючими компонентами: самоконтролем, емоційною регуляцією та епізодичним передбаченням майбутнього. Саме здатність уявляти майбутні наслідки виявилася особливо

важливою: слабше передбачення майбутнього знижує цінність віддалених результатів і робить негайне уникнення привабливим (Zhang, et al., 2023).

Еволюційний підхід пояснює прокрастинацію як побічний продукт імпульсивності. У первісних умовах швидка реакція на загрозу допомагала виживати й діяти без тривалого аналізу. Однак у сучасному суспільстві, де потрібні довгострокове планування, навчання, дедлайни й самодисципліна, така імпульсивність стає дезадаптивною. Дослідження також вказують на спільне генетичне підґрунтя імпульсивності та прокрастинації у сфері контролю цілей (Чечель, 2025а).

Цю ж логіку доповнює Теорія часової мотивації, відповідно до якої короткострокові стимули можуть ставати психологічно привабливими за віддалені результати. У цьому контексті дезорганізація, відволікання та багатозадачність можуть підтримувати прояви прокрастинації, оскільки людина легше перемикається на більш приємні або менш напружені дії. Таке імпульсивне переключення уваги ускладнює завершення основного завдання, затягує процес прийняття рішень і послаблює цілеспрямованість поведінки (Steel et al., 2022).

Ця схильність до швидких винагород пояснюється концепцією “часового дисконтування”. Суть цього полягає в тому, що чим далі в часі розташована подія чи винагорода, тим менший вплив вона має на рішення людини. Для прокрастинаторів віддалені в часі результати швидко втрачають свою цінність, що спонукає їх знецінювати довгострокові наслідки своєї бездіяльності та обирати миттєве задоволення тут і зараз (Чечель, 2025 а).

Глибинними психологічними причинами прокрастинації найчастіше виступають неусвідомлені страхи. За класифікацією Дж. Бурки та Л. Юен, важливими джерелами відкладання є чотири типи страхів: страх невдачі, страх успіху, страх втратити контроль та страх надмірного відособлення. Страх невдачі дає змогу уникнути прямої оцінки здібностей, бо завдання не завершується. Страх успіху пов’язаний із небажанням бути в центрі уваги,

отримати нові обов'язки або викликати заздрість. Страх втрати контролю змушує людину відкладати справи як спосіб зберегти суб'єктивну незалежність, а страх ізоляції підтримує бажання залишатися в звичному соціальному середовищі (Долгоносенко, 2022).

Водночас прокрастинацію можуть підтримувати не лише імпульсивність і прагнення до негайного емоційного полегшення, а й протилежні за змістом чинники – надмірний самоконтроль, завищені стандарти та страх недосконалого результату. Д. Хамачек чітко розмежовує здоровий (адаптивний) та деструктивний (патологічний або невротичний) перфекціонізм. Адаптивний перфекціонізм проявляється тоді, коли високі стандарти стимулюють розвиток, активність і якісне виконання справ. Однак деструктивний, патологічний або невротичний перфекціонізм блокує початок дії. Людина ставить перед собою не реалістичну планку, боїться недосконалого результату й нескінченно відкладає старт або завершення завдання (Бабчук, 2022).

Емпіричні дані уточнюють цей зв'язок. Дезадаптивний перфекціонізм підвищує ризик академічної прокрастинації, тоді як адаптивний перфекціонізм, навпаки, пов'язаний із меншим відкладанням. У дослідженні студентів-медсестер самоефективність виступала посередником цього зв'язку, а життєстійкість посилювала захисний ефект (Huang et al., 2023).

На когнітивному рівні прокрастинація може підтримуватися автоматичними думками, пов'язаними з перфекціонізмом - нав'язливими уявленнями про необхідність відповідати найвищим стандартам. Такі думки посилюють страх невдачі й роблять початок дій психологічно загрозливим, через що відкладання стає способом тимчасового захисту від можливої помилки (Yosopov et al., 2024).

Таким чином, перфекціонізм впливає на прокрастинацію не лише через високі стандарти виконання, а й через специфічний спосіб інтерпретації помилок як загрози самооцінці. У такому випадку відкладання

стає способом тимчасово уникнути ризику невдачі, однак водночас підтримує страх перед початком дії та посилює прокрастинацію.

Значну роль у формуванні прокрастинації також відіграє феномен навченої безпорадності за М. Селігманом. Попередній негативний досвід може формувати в людини переконання у власній безсилості та відсутності впливу на результат. У молоді це поєднується з негативною адаптацією до винагороди, коли навчальна діяльність втрачає відчуття успіху й більше не мотивує діяти (Шиделко & Когут, 2024).

Саморегуляція порушується поетапно. SEM-модель студентської прокрастинації показує послідовність: навчання на помилках впливає на постановку цілей – на прийняття рішень і наполегливість, а втрата наполегливості зрештою підсилює ірраціональну та академічну прокрастинацію. Отже, збій не обмежується мотивацією, а переходить у стратегічний і вольовий рівень (Elizondo et al. 2023).

Якщо на рівні причин прокрастинація пов'язана з емоційним дискомфортом, страхом помилки, імпульсивністю та порушенням саморегуляції, то на рівні наслідків вона сама починає виступати джерелом додаткового стресу. Тому важливо розглядати не лише механізми виникнення прокрастинації, а й її вплив на психологічне та фізичне благополуччя особистості. У моделі стресової вразливості контексту прокрастинація пояснюється як реакція на виснаження копінг-ресурсів. У стресових умовах людині важче витримувати негативні емоції, тому відкладання стає швидким способом уникнення неприємного завдання. Це особливо проявляється у високостресових обставинах, як пандемія COVID-19. Це знижує поріг толерантності особистості до негативних емоцій і призводить до серйозних проблем із сном (Sirois, 2023).

На психофізіологічному рівні цей процес пов'язаний із підвищенням стресу, порушеннями сну, ослабленням імунітету та ризикованою для здоров'я поведінкою. Окремо підкреслюється роль кортизолу як гормону

стресу, що може погіршувати концентрацію, планування і прийняття рішень, унаслідок чого цикл прокрастинації самопідсилюється (Чечель & Журавльова, 2025)

Узагальнюючи ці наслідки, варто звернутися до моделі зв'язку прокрастинації та здоров'я, емпірично підтвердженої в лонгітюдних дослідженнях. Вона описує два основні шляхи впливу на прокрастинацію: стресовий, пов'язаний із хронічною активністю фізіологічних реакцій організму, і поведінковий, що виявляється у відкладанні турботи про здоров'я, зокрема харчування, фізичної активності чи своєчасного звернення до лікаря (Sirois et al. 2023)

У навчальному середовищі академічні наслідки явища є не менш критичними. Результати опитування студентів показують, що найпоширенішими причинами їхнього зволікання є брак часу, надмірна кількість завдань. При цьому фіксується чітка зворотна кореляція з успішністю, а саме студенти з низьким рівнем прокрастинації мають достовірно вищий бал, ніж ті, хто звик відкладати справи на потім(Дуб, 2020). Ця тенденція різко погіршилася в умовах карантинних обмежень. Реакція на дистанційне навчання показала, що новий формат посилив рівень стресу, через що прокрастинація у студентів посилилася. Для студентів третього курсу прокрастинація могла виступати як форма протестної реакції на надмірне навчальне навантаження. (Столярчук та ін., 2020).

Згідно з адаптивною мережевою моделлю, прокрастинація пов'язана із взаємодією саморегуляції, емоційної регуляції та стресу. Ефективна терапія та розвиток навички управління стресом можуть допомогти розірвати замкнене коло тривоги й відкладання справ (Moulie et al. 2021). Дані дослідження свідчать, що академічна прокрастинація пов'язана з особливостями когнітивної емоційної регуляції, зокрема когнітивною гнучкістю та толерантністю до дистресу, які можуть допомогти людині краще витримувати напруження й не переходити одразу до уникнення(Kanwar,

2023). Отже, подолання прокрастинації пов'язане не лише з організацією часу, а й із розвитком емоційної саморегуляції.

Дослідники дійшли висновку, що найкращі результати у лікуванні цього феномену дає інтегративний підхід. Максимальна ефективність досягається через одночасний розвиток навичок організації часу та психологічної гнучкості, що дозволяє студентам діяти згідно з власними цінностями всупереч негативним емоціям (Hailikari et al., 2021).

Оскільки значна частина досліджень прокрастинації здійснюється в академічному середовищі, важливо враховувати не лише індивідуально-психологічні особливості студентів, а й організаційні умови навчання. Саме освітнє середовище може як посилювати схильність до відкладання, так і зменшувати її за умови чіткої структури, підтримки та зворотного зв'язку. Підтримка викладачів, чіткість вимог і регулярний зворотний зв'язок суттєво знижують ймовірність відкладання навчальних завдань. Навчальні дисципліни, зорієнтовані на розвиток метапізнання та саморефлексії, формують у студента здатність усвідомлювати власні поведінкові патерни й коригувати їх, що робить такі курси профілактикою прокрастинації (Плахотнюк та ін., 2025).

У подоланні студентської прокрастинації важливо враховувати не лише особистісні чинники, а й зовнішні умови навчання. Зокрема дослідники описують середовище, яке може сприяти прокрастинації. Академічне середовище, що надає студентам надто багато свободи та встановлює дуже розмиті або занадто віддалені в часі дедлайни, саме по собі провокує студентів до непотрібного зволікання. Саме тому педагогічні інтервенції мають бути комплексними, оскільки недостатньо впливати лише на внутрішню мотивацію студента. Необхідно одночасно тренувати навички організації навчання, впроваджувати системи самомоніторингу та формувати чіткі норми дотримання дедлайнів шляхом правильного структурування освітнього середовища (Svarddal et al., 2020).

Відкладання прийняття рішень

Особливе значення для цієї роботи має така форма прокрастинації, яка пов'язана не стільки з відкладанням уже визначеної дії, скільки з відтермінуванням самого вибору. У таких випадках проблема полягає не в нестачі часу, дисципліни чи організації, а в труднощах прийняття рішень в умовах невизначеності, емоційного напруження та страху помилки.

Відкладання прийняття рішень є окремим проявом прокрастинації, що виникає ще до початку дії - на етапі вибору. Дослідники зазначають, що його не варто ототожнювати з нерішучістю. Нерішучість більше пов'язана з тривожним сприйняттям самого рішення та страхом помилки, тоді як відкладання прийняття рішення (децизійна прокрастинація) означає саме перенесення моменту вибору на потім. Отже, ці явища можуть бути пов'язані, але мати різну психологічну природу (Lauderdale et al., 2024).

Одним із ключових чинників затримки вибору є непереносимість невизначеності. Страх перед невідомим майбутнім, бажання повної передбачуваності та когнітивний і поведінковий параліч невизначеності змушують людей уникати вибору якомога довше. Використання дисфункційних стилів прийняття рішень, таких як сумнівність(страх помилки) та перекладання відповідальності за вибір на інших, лише посилює цей страх і відчуття непереносимості, блокуючи подальші дії(Sagone & Indiana, 2022).

У стресових ситуаціях відкладання рішень може виконувати функцію короточасного зниження психологічного тиску, однак така стратегія не розв'язує проблему вибору, а лише відтерміновує її (Sagone & Indiana, 2023). Подібний механізм можна побачити не лише в навчанні, а й у професійній діяльності, наприклад, в управлінні проєктами. У таких умовах рішення не завжди є повністю раціональним, адже на них впливають ситуація, попередній досвід та емоційний стан людини. Натуралістична модель прийняття рішень підкреслює, що негативні емоції можуть сприйматися як

сигнал загрози, знижувати впевненість і ускладнювати вибір. Тому керівники проєктів мають регулювати не лише власні емоції, а й емоційний стан команди, щоб підтримувати узгодженість дій і своєчасне прийняття рішень (Turner, 2021).

Нейробіологічне дослідження також підтвердило специфіку явища відкладання рішення. Зокрема, воно пов'язане зі спонтанною активністю каудальної частини парагіпокампальної звивини, що бере участь в епізодичному передбаченні майбутнього. При цьому саме самооцінка повністю опосередковує зв'язок між активністю цієї ділянки та відкладання прийняття рішень. Низька самооцінка призводить до негативного мислення про майбутнє та невпевненості у власних силах, провокуючи стрес і захисне відкладання рішення (Ling et al., 2024).

Отже, схильність відкладати рішення може розглядатися як специфічний прояв загальної прокрастинації, у межах якого емоційне напруження блокує не лише виконання дії, а й сам процес вибору. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу емоційної регуляції, самоспівчуття та здатності особистості витримувати невизначеність без переходу до уникнення.

1.2. Емоційна регуляція та самоспівчуття

Новітні дослідження в галузі нейронаук суттєво розширюють розуміння природи емоцій. Згідно з теорією Л. Барретт, емоції не є ізольованими і заздалегідь заданими реакціями. Вони формуються в реальному часі завдяки складній взаємодії різних систем усього мозку. Тому труднощі регуляції часто пов'язані з недостатньою емоційною компетентністю, тобто браком уміння усвідомлювати, називати й адекватно опрацьовувати власні емоційні стани (Рибко, 2024).

Для розуміння механізмів управління станами важливою є модель регулювання емоцій Дж. Гросса, яка поділяє всі стратегії поведінки на дві

основні групи. Перша – це стратегії, що фокусуються на попередній реакції (тобто до повноцінного розгортання емоції). До них належить уникнення емоційно неприємних ситуацій або когнітивна переоцінка їх значущості. Друга група – стратегії, що фокусуються на самій реакції (коли емоція вже виникла), які включають пригнічення проявів емоцій або ж зняття напруги за допомогою релаксації (Усик, 2024). Деадаптивне або негнучке використання цих стратегій може посилювати емоційні труднощі.

На нейробіологічному рівні труднощі емоційної регуляції особливо помітні в умовах сильного або тривалого стресу. У нормальному стані префронтальна кора, яка відповідає за раціональний контроль, планування й саморегуляцію, взаємодіє з лімбічною системою, пов'язаною з емоційним реагуванням. Однак інтенсивний стрес може послаблювати контроль префронтальної кори й посилювати автоматичні емоційні реакції. Унаслідок цього виникають прояви дисрегуляції: гіперзбудження, що виявляється у паніці, хаотичності й імпульсивності, або гіпозбудження, пов'язане з емоційним онімінням, дисоціацією та паралічем дії (Руденко та ін., 2025).

Щоб уникнути подібної дисрегуляції, необхідний розвинений емоційний інтелект. Відповідно до підходів Дж. Мейєра і П. Селовея до емоційного інтелекту, свідоме управління власними емоціями та здатність до самозаспокоєння є важливими функціями психіки. Саме здатність розпізнавати причини своїх переживань і регулювати їх інтенсивність дозволяє людині ефективно долати стан дистресу, не скочуючись у деадаптивні реакції уникання чи паніки (Марчук, 2021).

Для ефективного подолання стресу та життєвих труднощів Л. Ткаченко та співавтори пропонують спиратися на 6-компонентну модель розпізнавання та управління почуттями. Цей механізм дозволяє не просто контролювати свої реакції, а перетворювати емоції на ресурс для особистісного розвитку. Модель охоплює емоційну рефлексію, когнітивну

адаптацію, емоційну регуляцію, емоційну проактивність, емпатичне усвідомлення, емоційну взаємодію (Ткаченко та ін., 2025).

У цьому процесі важливо розрізняти адаптивність та дезадаптивність обраних стратегій. Згідно з дослідженнями М. Салазар Кемпф та колег, адаптивні стратегії, зокрема когнітивна переоцінка, пов'язані з вищим рівнем емпатії, співчуття та психологічного благополуччя. Натомість румінація й пригнічення емоцій частіше асоціюються з емпатійним дистресом, психологічними труднощами та проблемами в міжособистісній взаємодії. Дослідники наголошують, що ефективність стратегії залежить від конкретних умов у яких перебуває людина (Salazar Kämpf et al., 2023). Отже, важливим є не лише те, яку саме стратегію емоційної регуляції обирає людина, а й те, наскільки гнучко вона може змінювати її відповідно до ситуації.

Водночас використання так званих дезадаптивних стратегій не завжди має однозначно негативне значення. Сучасні дослідження відходять від суворого поділу стратегій, доводячи, що психологічні труднощі виникають саме через негнучкість їх застосування. Найбільш адаптивним підходом є наявність широкого репертуару емоційних реакцій: тобто здатність гнучко комбінувати і застосовувати як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії управління емоціями залежно від мінливого контексту конкретної ситуації (Paucsik et al., 2022).

Значення гнучкої емоційної регуляції виявляється не лише у ставленні людини до власних переживань, а й у її реакції на емоції інших людей. Окремою проблемою, що виникає через труднощі регуляції, є так звана «стратегічна регуляція емпатії», яку досліджували Е. Вайс та М. Чікара. Здатність до співпереживання є важливою, однак невміння регулювати власні реакції на чужі негативні емоції веде до емпатійного дистресу. Якщо людина (особливо у допоміжних професіях) не здатна стратегічно модулювати ступінь свого залучення у чужий біль, це швидко призводить до власного

емоційного виснаження, вторинного травматичного стресу та професійного вигорання (Weisz & Cikara, 2021)

Для того щоб допомогти людям подолати глибокі труднощі з емоційною дисрегуляцією С. Івакабе та співавтори виокремлюють два напрями психотерапевтичних втручань. Перший охоплює структурні методи, наприклад когнітивно-поведінкова чи діалектично-поведінкова терапія, які зосереджені на психоедукації та прямому тренуванні навичок. Другий напрямок пов'язаний із переживанням та опрацюванням емоцій, прикладом чого є емоційно-фокусована терапія. У таких підходах терапевтична робота спрямована на зменшення уникнення болісного досвіду, усвідомлення емоцій і поступову трансформацію дезадаптивних емоційних схем (Iwakabe et al., 2023).

На прикладі студентського стресу можна яскраво простежити чинники, пов'язані з емоційними труднощами. За даними досліджень, депривація сну, страх невдачі, надмірні вимоги до себе, зокрема ідеалізм і перфекціонізм, а також брак соціальної підтримки пов'язані з вираженою академічною тривожністю та прокрастинацією. Для подолання цих станів важливе значення має навичка когнітивної переоцінки, тобто позитивного переосмислення ситуації, що може сприяти зниженню тривоги, зберегти ментальне здоров'я і запобігти емоційному виснаженню (Ghattas & El-Ashry, 2024).

Глибше розуміння труднощів емоційної регуляції у студентів потребує врахування ресурсу когнітивного контролю. Регулювання інтенсивних емоцій, особливо через їх придушення, вимагає значних психічних ресурсів (McRae & Gross, 2020). Коли студент стикається з тривогою, нудьгою або страхом перед дедлайном, спроба змусити себе діяти може швидко виснажувати увагу й самоконтроль. У такій ситуації людині складніше утримувати фокус на довгостроковій меті, тому зростає імпульс відкласти завдання заради швидкого психологічного полегшення. Водночас метааналіз

впливу емоційного інтелекту підтверджує, що здатність розпізнавати емоції та керувати ними пов'язана з академічною успішністю на різних рівнях освіти, зокрема в університетському середовищі (MacCann et al., 2020). Отже, розвинений емоційний інтелект може зменшувати ризик використання прокрастинації як способу втечі від емоційного напруження.

Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на самоспівчуття як внутрішній ресурс емоційної регуляції, що допомагає людині не лише усвідомлювати складні переживання, а й реагувати на них без руйнівної самокритики та уникнення.

Концепція самоспівчуття визначає здорове ставлення особистості до себе в моменти життєвих труднощів і невдач. Вона охоплює доброзичливість до себе замість самокритики, усвідомлення спільності людського досвіду замість ізоляції та майндфулнес замість надмірного ототожнення з негативними переживаннями. Самоспівчуття розглядається як важливий ресурс адаптації, оскільки допомагає людині зберігати психологічну стійкість, підтримувати себе в умовах стресу й менш руйнівно реагувати на власні помилки (Гарець, 2022).

Емпіричні дані також підтверджують зв'язок самоспівчуття з психологічним благополуччям, задоволеністю роботою та більш збалансованим ставленням до професійних викликів. Крім того, екологічне ставлення до себе прямо транслюється у соціум: воно сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків, розвиває навички конструктивного вирішення конфліктів та підвищує рівень психологічної близькості з іншими (Potente et al. 2023)

Ці положення підтверджуються емпіричними даними, які дозволяють оцінити вплив інтервенцій, спрямованих на розвиток самоспівчуття, на різні прояви психологічного дистресу. Зокрема, метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень показав, що такі інтервенції мають значущий позитивний вплив на зниження стресу, депресивних симптомів, тривожності,

румінації та самокритики (Ferrari et al., 2019). У контексті цієї роботи особливо важливим є зменшення румінації й самокритики, оскільки саме ці процеси можуть підтримувати емоційне напруження та ускладнювати перехід до дії.

Для збереження ментального благополуччя, особливо в кризових умовах війни, дослідники пропонують спиратися на чотири практичні кроки самоспівчуття. По-перше, необхідно помітити власне страждання і визнати його, зробивши паузу. По-друге, усвідомити свої емоції, назвати їх, неосудно спостерігати за ними та толерувати дискомфорт. По-третє, нагадати собі про спільну людяність – усвідомити, що біль, вразливість і помилки притаманні всім людям. Нарешті, дати собі мудру відповідь через конкретні дії підтримки, теплі думки або звернення по допомогу (Neff, 2023). Практичне значення цих положень полягає в тому, що самоспівчуття може не лише описуватися як риса чи ставлення до себе, а й цілеспрямовано розвиватися через спеціальні вправи та тренінгові програми.

Системно ці навички розвиваються завдяки спеціальним тренінгам, зокрема восьмижневій програмі «Уважне самоспівчуття» (MSC), яка доведено знижує тривогу та стрес. У моменти гострого емоційного дискомфорту надзвичайно дієвою є коротка практика «Самоспівчутливий перерив». Вона полягає у швидкому визнанні болю, нагадуванні про універсальність страждань та свідомому висловленні самопідтримки. Регулярне застосування таких практик формує стійкіше відчуття внутрішньої самоцінності (Лозова & Миколенко, 2025).

У сучасній психологічній практиці важливо чітко розмежовувати поняття самоспівчуття, самооцінки та самокритики. Самооцінка є відносно нестабільною, оскільки вона залежить від зовнішніх факторів, рівня домагань і соціальних порівнянь. Як зазначає Л. Герасименко, самооцінка відображає те, як особистість оцінює власні успіхи та статус: занижена самооцінка пов'язана з негативними емоціями, самозапереченням і невдоволенням

собою, тоді як завищена – з неадекватною ейфорійною активністю (Герасименко, 2022). Така жорстка прив'язка до зовнішніх досягнень створює постійну емоційну нестабільність, адже будь-яка поразка чи критика провокує стрімке падіння самооцінки.

Натомість самоспівчуття забезпечує стабільніше ставлення до себе, оскільки ґрунтується не на зовнішньому успіху, а на здатності приймати власні труднощі й помилки без руйнівного самоосуду. Якщо самокритика посилює почуття провини, сорому та власної неадекватності, то самоспівчуття допомагає людині зберігати доброзичливість до себе навіть у ситуаціях невдачі (Лозова & Миколенко, 2025).

Відмінність між самокритикою та самоспівчуттям можна пояснити через підхід П. Гілберта до функцій співчуття. Самокритика посилює переживання загрози, сорому й захисного напруження, тоді як співчутливе ставлення до себе активізує систему турботи та безпеки. Завдяки цьому людина може реагувати на помилки менш руйнівно й зберігати більше психологічного ресурсу для конструктивної дії (Gilbert, 2019).

Ця глибинна відмінність яскраво проявляється у здатності людини відмовлятися від недосяжних цілей, шкідливих звичок або виснажливих стосунків. Згідно з дослідженнями D. Bailis та V. Bui, самоспівчуття суттєво знижує сприйняття ризиків та емоційних втрат при спробах здійснити такі самозміни. Замість того, щоб страждати через власну неідеальність та жорстоко карати себе за неспроможність досягти поставленої мети, що є типовим наслідком самокритики, люди з високим рівнем самоспівчуття здатні відпускати недосяжне без руйнівного самоосуду. Вони значно рідше відчують паралізуючий страх невдачі чи страх втрачених можливостей, оцінюючи процес відмови від чогось як частину загальнолюдського досвіду і менш болісне випробування. Саме ця властивість самоспівчуття дозволяє людині адаптивно рухатися вперед, зберігаючи цілісність своєї психіки. (Bailis & Bui, 2026)

Самоспівчуття є важливим чинником розвитку емоційної регуляції, оскільки допомагає людині краще розпізнавати, усвідомлювати та розуміти власні емоційні стани. У дослідженні М. Паучік та співавторів показано, що самоспівчуття виступає як пряма психологічна база, яка позитивно передбачає розвиток базових навичок емоційної регуляції. Завдяки цьому людина частіше використовує адаптивні стратегії управління емоціями, зокрема когнітивної переоцінки, толерантності до дистресу та активного вирішення проблем, і водночас рідше вдається до румінації та уникнення (Paucsik et al. 2022).

Цей процес має глибоке нейробіологічне підґрунтя, яке активно задіюється у майндфулнес-базованих втручаннях. Зазвичай люди намагаються контролювати стрес через виснажливе придушення емоцій вольовим зусиллям префронтальної кори. Натомість майндфулнес-базовані практики активізують не лише свідомий контроль над емоціями, а й глибше тілесне прийняття емоційного досвіду, пов'язане із залученням островцевої кори, що відповідає за сенсорне прийняття емоцій. Завдяки цьому емоції проживаються і згасають природно, без шкоди для психіки (Скрипинець & Михайлишин, 2025).

Наслідком такого глибокого прийняття є загальне зниження особистісної тривожності. Емпіричні дані О. Мазяра та О. Шатило демонструють стійкий обернений зв'язок між рівнем самоспівчуття та диспозиційною (трансситуативною) тривожністю. Самоспівчуття дозволяє людині не фіксуватися виключно на власному болю, виходити за межі власної ізольованої ідентичності та усвідомлювати спільність свого досвіду з іншими. Завдяки цьому індивід не застрягає в хронічній тривозі, а залишається на адекватному, раціональному рівні реагування, зберігаючи свою емоційну стабільність (Мазяр & Шатило, 2022).

У сучасній психотерапевтичній практиці (зокрема, у майндфулнес-орієнтованій когнітивній терапії) доведено, що самоспівчуття

та майндфулнес ефективно запобігають потраплянню особистості у замкнене коло румінацій – нав'язливого прокручування негативних думок. Згідно з дослідженнями Т. Мотрук, ці навички не змушують людину ховатися від болю, маскувати його чи заперечувати складні емоції. Навпаки, вони сприяють екологічному переживанню сильних емоцій, навчаючи спостерігати та приймати їх такими, якими вони є, без додавання деструктивних оцінних суджень і перебільшень (Мотрук, 2023).

Це має вирішальне значення для зміни афективного стилю реагування. Згідно з класифікацією афективних стилів, виокремлюють стиль приховування емоцій, що тісно пов'язаний з уникненням та прокрастинацією, та стиль толерантності. Самоспівчуття виступає тим безпечним ресурсом, який допомагає людині відмовитися від дезадаптивного приховування власних почуттів і перейти до їх здорового, толерантного проживання, зменшуючи страх перед емоційним дискомфортом (Vany Mol et al. 2023).

Самоспівчуття відіграє важливу роль у зменшенні прокрастинаційної поведінки через механізми емоційної регуляції. Емпіричні дані засвідчують, що люди з вищим рівнем самоспівчуття менш схильні до прокрастинації сну, а цей зв'язок частково пояснюється нижчим рівнем негативного афекту та використанням когнітивної переоцінки. Отже, самоспівчуття може зменшувати потребу у відкладанні як короткостроковому способі регулювання неприємних емоцій (Sirois et al., 2019).

Нарешті, цей процес варто розглянути крізь призму вольової регуляції. За Т. Ковальновою, для подолання перешкод особистість використовує різноманітні прийоми внутрішньої вольової самостимуляції, самонаказу та самопідбадьорення, за допомогою яких свідомість дає команду діяти. У цьому контексті самоспівчуття є найбільш здоровою та екологічною формою такої самостимуляції. Воно дозволяє вольовим зусиллям і наполегливості залишатися конструктивним джерелом енергії, не перетворюючи їх на жорсткий, виснажливий самопримус. Таким чином, самоспівчуття зберігає

психологічні ресурси індивіда, дозволяючи досягати цілей ефективно і без саморуйнування (Ковалькова, 2021).

1.3. Взаємодія самоспівчуття, емоційної регуляції та прокрастинації

Сучасні дослідження дедалі частіше розглядають прокрастинацію не лише як наслідок лінощів чи проблему тайм-менеджменту, а насамперед як дезадаптивну стратегію уникнення негативних емоцій. Саме тому важливо розглядати не лише зовнішній факт відкладання, а й ті емоційні процеси, які запускають і підтримують прокрастинаційну поведінку.

Важливо зазначити, що навіть такі потужні чинники, як страх помилитися, не діють ізольовано. Спеціальна структурна модель показує, що прямий зв'язок між страхом невдачі та прокрастинацією стає незначущим, якщо врахувати труднощі емоційної регуляції. Це означає, що страх невдачі підвищує ризик прокрастинації насамперед тоді, коли студент має труднощі з регуляцією страху, тривоги й напруження. (Duru et al. 2024).

Однак емоційна регуляція важлива не лише як початкова умова виникнення прокрастинації. Її значення проявляється і в подальшій динаміці цього процесу. Більше того, взаємозв'язок між емоційною дисрегуляцією та прокрастинацією є "двостороннім зв'язком". Труднощі в регуляції емоцій не лише виступають першопричиною відкладання завдань, але й сама прокрастинація з часом посилює подальшу дисрегуляцію. Короткострокове полегшення від уникнення швидко змінюється почуттям провини та ще більшим стресом, що руйнує здатність особистості до подальшої саморегуляції, створюючи стійке замкнене коло (Chen & Chung, 2025). Така циклічність дає змогу пояснити, чому прокрастинація часто закріплюється як звичний спосіб психологічного захисту від дискомфорту.

У межах розмежування копінг-стратегій і психологічних захистів прокрастинацію можна інтерпретувати як ригідний спосіб уникнення

емоційного дискомфорту. На відміну від адаптивних копінгів, які є більш усвідомленими й спрямованими на розв'язання проблеми, така форма уникнення дає лише короточасне полегшення, але не сприяє конструктивному опрацюванню ситуації (Паливода, 2023).

Якщо прокрастинація підтримується уникненням неприємних переживань, то важливим ресурсом її подолання стає здатність людини ставитися до себе не через самокритику, а через підтримку й прийняття.

Самоспівчуття може знижувати схильність до прокрастинації через покращення емоційної регуляції. Оскільки прокрастинація часто виконує функцію тимчасового уникнення неприємних емоцій, страху невдачі або внутрішньої напруги, підтримувальне ставлення до себе зменшує потребу в такому уникненні. Емпіричні дані свідчать, що зв'язок між самоспівчуттям і нижчим рівнем прокрастинації сну опосередковується зменшенням негативного афекту (Rehman et al., 2023). Отже, самоспівчуття можна розглядати як психологічний ресурс, який допомагає людині не відкладати дію заради короточасного емоційного полегшення.

Подібна логіка простежується і в психотерапевтичних підходах, де робота з емоціями розглядається як шлях до зменшення уникання та відновлення здатності діяти. Зокрема в межах емоційно-фокусованої терапії, важливе значення має прийняття й опрацювання власних емоцій. Трансформація дезадаптивних емоційних схем через турботу про себе дозволяє клієнтам ефективно опрацьовувати болісні емоції, суттєво покращуючи їхню здатність до емоційної регуляції (Iwakabe et al., 2023).

На рівні психологічних інтервенцій ця ідея розвивається через поєднання емоційного прийняття, психологічної гнучкості та конкретних навичок організації дії. Результати дослідження свідчать про доцільність інтеграції терапії прийняття та відповідальності із навчанням управління часом. Отримані результати показують, що розвиток психологічної гнучкості може виступати важливим медіатором: коли студенти вчаться толерувати

емоційний дискомфорт і діяти відповідно до своїх цінностей, їхній рівень прокрастинації достовірно знижується (Asikainen et al., 2024). Отже, ефективні втручання мають поєднувати роботу з емоційним дискомфортом і формування конкретних поведінкових навичок

Дослідження яке було проведено в межах програми «StudiCare», показало, що онлайн-втручання, побудоване на засадах когнітивно-поведінкової інтервенції, може сприяти зниженню прокрастинації. Програма містила модулі, спрямовані на майндфулнес, мотивацію, саморегуляцію та роботу зі стресом. Результати засвідчили зменшення прокрастинації, а також покращення окремих показників психологічного стану, зокрема стресу й депресивних симптомів. Водночас автоматизований супровід віртуального тренера виявився співставним із підтримкою фахівця саме щодо основного показника – зниження прокрастинації (Mutter et al., 2023). Отже, ефективні втручання проти прокрастинації дедалі частіше поєднують поведінкові техніки з розвитком емоційної регуляції, майндфулнесу й самопідтримки.

Метааналітичні дані підтверджують зв'язок між емоційною регуляцією, емпатією, співчуттям і психологічним благополуччям. Адаптивні стратегії емоційної регуляції пов'язані з вищим рівнем співчуття та кращим психологічним станом. Натомість румінація та пригнічення емоцій частіше асоціюються з емпатійним дистресом і психологічними труднощами (Salazar Kämpf et al., 2023).

Важливо також показати, як емоційні механізми пов'язані не лише з внутрішнім станом людини, а й з академічною результативністю. Результати дослідження свідчать, що емоційний баланс може виступати посередником між саморегуляцією особистості та прокрастинацією. Отже, саморегуляція пов'язана з академічною успішністю не лише прямо, а й опосередковано через емоційний баланс і зменшення прокрастинації (Diotaiuti et al. 2021).

Цю теоретичну рамку розширюють результати дослідження, у якому показано, що зв'язок між емоційним інтелектом і академічною прокрастинацією частково пов'язаний з рівнем життєстійкості. Тобто емоційний інтелект може підтримувати здатність студентів краще витримувати навчальний стрес, а вища життєстійкість, пов'язана з меншою схильністю відкладати завдання (Zhang et al. 2024).

Систематичний огляд втручань підкреслює практичну значущість саморегуляції у подоланні прокрастинації. За результатами аналізу, у 90,6% емпіричних програм, спрямованих на зниження прокрастинації, ключовим фокусом була саме саморегуляція, пов'язана з керуванням думками, емоціями та поведінкою. У дослідженні зазначено, що прокрастинація часто виникає через розрив між наміром і дією, тому цілеспрямований розвиток навичок емоційної регуляції та саморегуляції може зменшити наслідки цього розриву (Salguero-Pazos et al., 2023).

Прикладом такої розробленої та експертно оціненої групової інтервенції є програма «STOP Procrastination». Вона складається з 10 сесій і на поєднанні методів традиційної когнітивно-поведінкової терапії та контекстуально-поведінкових підходів, зокрема терапії прийняття і відповідальності. Програма використовує інструменти когнітивного відокремлення від негативних думок та цілеспрямовану культивуацію самоспівчуття для подолання емоційного уникнення. Програма спрямована на те, щоб допомогти учасникам не зливатися зі своїми негативними емоціями чи жорсткою самокритикою, легше толерувати тривогу та свідомо діяти відповідно до власних цінностей замість втечі від завдань (Ferreira et al., 2025).

Окрім програмних інтервенцій, важливо враховувати, як прокрастинація проявляється у щоденному навчальному навантаженні. Метод амбулаторного оцінювання було використано для вивчення підготовки майбутніх учителів до оцінювання навчальних ситуацій. Результати показали,

що зміна рівня прокрастинації впливає на зв'язок між перфекціоністськими прагненнями та психологічним благополуччям. Якщо прокрастинація не зменшувалася, перфекціоністські прагнення були пов'язані з нижчим благополуччям. Натомість зниження прокрастинації послаблювало цей негативний зв'язок (Lischetzke et al., 2025).

Окремого значення в межах цієї теми набуває прокрастинація у прийнятті рішень, оскільки в ній емоційне напруження блокує не лише виконання завдання, а й сам момент вибору. Дослідники класифікують стилі прийняття рішень на раціональний, інтуїтивний, залежний, спонтанний та унікаючий. Хоча це джерело не ототожнює унікаючий стиль із децизійною прокрастинацією, воно показує, що стиль ухвалення рішень доцільно аналізувати у зв'язку з рівнем самоспівчуття. (Potente et al. 2023).

Фундаментом явища відкладання прийняття рішень є феномен непереносимості невизначеності. Нездатність емоційно витримувати невизначеність та двозначність майбутнього може блокувати здатність індивіда до прийняття рішень. Відчуваючи сильний стрес через неможливість передбачити результати, людина навмисно відкладає вибір, щоб ситуативно знизити психологічний тиск (Sagone & Indiana, 2023). Труднощі прийняття рішень пов'язані не лише з браком інформації, а й з тим, наскільки людина здатна емоційно витримувати невизначеність.

З нейрокогнітивної перспективи емоційні процеси є невіддільними від раціонального вибору. Емоційний інтелект пов'язаний зі здатністю ефективніше приймати рішення в умовах невизначеності. Це дає підстави розглядати емоційну регуляцію як важливий ресурс своєчасного вибору, особливо тоді, коли рішення супроводжується ризиком, сумнівами або страхом помилки (Yilmaz, 2023).

Якщо емоційний інтелект допомагає краще орієнтуватися в ситуації вибору, то самоспівчуття зменшує страх помилки й потенційних втрат, які часто паралізують рішення.

Ключовим ресурсом для розблокування цього процесу може виступати самоспівчуття. D. Bailis та N. Mathews показали, що люди з вищим рівнем самоспівчуття меншою мірою зосереджуються на потенційних втратах під час прийняття рішень і мають нижчий страх виявитися неправими або некомпетентними. Завдяки здатності ставитися до себе доброзичливо у випадку помилки, самоспівчуття може підтримувати готовність діяти навіть в умовах ризику й невизначеності. У контексті децизійної прокрастинації це дає підстави розглядати самоспівчуття як ресурс, що зменшує страх помилки та полегшує своєчасний перехід до вибору (Bailis & Mathews, 2025).

Висновки до розділу I

У першому розділі було розглянуто прокрастинацію як складний психологічний феномен, що не зводиться лише до лінощів, браку часу чи недостатньої організованості. Теоретичний аналіз показав, що відкладання дій і рішень часто пов'язане з труднощами саморегуляції, емоційним напруженням, страхом помилки, перфекціоністськими установками та прагненням уникнути неприємних переживань. Особливе значення має прокрастинація в прийнятті рішень, оскільки вона блокує не лише виконання завдання, а й сам процес вибору.

Також було встановлено, прокрастинація пов'язана з рівнем негативного афекту і зменшується за умови ефективної емоційної регуляції та вищого самоспівчуття. У межах цієї логіки три досліджувані конструкти займають різні, але взаємопов'язані позиції. Труднощі емоційної регуляції визначають схильність до прокрастинації, оскільки недостатня здатність витримувати емоційний дискомфорт робить відкладання автоматичним способом уникнення. Відкладення прийняття рішень є специфічною формою цього уникнення, що виникає ще до початку дії - на етапі вибору. Самоспівчуття виступає внутрішнім ресурсом, що може знижувати потребу в

уникненні, зменшуючи страх помилки та самокритику. Саме ця логіка визначає структуру гіпотез і вибір методик емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ДОРОСЛОМУ ВІСІ

2.1. Організація, вибірка та методи дослідження

Теоретичний аналіз, здійснений у Розділі 1, дозволив окреслити ключові психологічні механізми, що лежать в основі прокрастинації: дефіцити емоційної регуляції, дезадаптивні стилі прийняття рішень та брак самоспівчуття як внутрішнього регуляторного ресурсу. Узагальнення цих теоретичних положень дало змогу сформулювати дослідницьку модель, що графічно відображає передбачувані взаємозв'язки між досліджуваними елементами та слугує основою емпіричної частини роботи (Рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Теоретична модель очікуваних взаємозв'язків між психологічними чинниками загальної прокрастинації

Стрілки позначають теоретично очікувані взаємозв'язки між досліджуваними змінними, сформульовані на основі аналізу літератури та гіпотез дослідження.

Запропонована теоретична модель розглядає загальну прокрастинацію як явище, пов'язане з взаємодією емоційно-регулятивних, ресурсних чинників та стратегій ухвалення рішень. Центральним показником моделі є загальна прокрастинація. У межах моделі передбачається, що вона може бути пов'язана з труднощами емоційної регуляції, дистресом та дезадаптивними стратегіями ухвалення рішень за MDMQ, зокрема з уникненням рішень, надпильністю та відкладанням прийняття рішень.

Самоспівчуття розглядається як ресурсний чинник, що теоретично може бути пов'язаний із нижчими труднощами емоційної регуляції, нижчим рівнем дистресу та більш кращим реагуванням у ситуаціях вибору. У моделі самоспівчуття розглядається як внутрішній ресурс, який може допомагати людині краще справлятися з труднощами, помилками та невизначеністю, а не як пряма причина зниження прокрастинації.

Труднощі емоційної регуляції в моделі розглядаються як один із ключових емоційно-регулятивних чинників прокрастинації. Недостатня здатність усвідомлювати, диференціювати та регулювати власні емоційні стани може бути пов'язана як із вищим емоційним дистресом, так і з менш адаптивними стратегіями ухвалення рішень. У ситуаціях складного вибору емоційне напруження може супроводжуватися уникненням рішення, надмірним контролем, тривалим зважуванням альтернатив або відкладанням самого моменту вибору.

Пильність відображає адаптивний, зважений підхід до ухвалення рішень, тоді як уникнення рішень, надпильність і відкладання прийняття рішень належать до дезадаптивних способів реагування у ситуації вибору. Такі стратегії прийняття рішень можуть посилювати прокрастинацію, бо людині стає важче перейти від задуму до конкретної дії.

Окремим компонентом моделі є дистрес – сукупний показник депресії, тривоги та стресу, що вимірюється шкалою DASS-21. Він розглядається як

психоемоційний фон, який може бути пов'язаний із труднощами емоційної регуляції та загальною схильністю до відкладання справ.

Отже, ця модель показує, що прокрастинація є не просто окремою поведінковою проблемою, а явищем, пов'язане з емоційною регуляцією, самоспівчуттям, емоційним дистресом та стратегіями ухвалення рішень. Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку очікуваних взаємозв'язків між цими змінними в осіб дорослого віку.

Організація дослідження

Дослідження включає три основні фази:

- Підготовчо-організаційний етап. На цьому етапі було визначено основні поняття й план дослідження та вибрано методики. Інструменти добиралися так, щоб вони змістово охоплювали досліджувані явища, мали достатнє теоретичне й емпіричне обґрунтування в науковій літературі та були прийнятними за обсягом для онлайн-опитування, не створюючи надмірного навантаження для респондентів.

- Етап збору емпіричних даних (польовий етап). Збір даних здійснювався методом онлайн-опитування через стандартизовану форму на платформі Google Forms, що дало змогу дистанційно залучити учасників і забезпечити їм зручність та конфіденційність. Цифровий опитувальник складався з трьох логічних блоків:

- Вступний блок: інформування про мету дослідження, добровільність участі та анонімність, отримання інформованої згоди на обробку результатів.

- Соціально-демографічна анкета: фіксація загальних даних про респондентів (вік, стать, рівень навантаженості тощо).

- Діагностичний блок: послідовно представлені тексти опитувальників GPS К. Лея, SCS, DERS-36, DASS-21, MDMQ.

Розповсюдження посилання на дослідження здійснювалося методом «снігової кулі» через тематичні та професійні онлайн-спільноти, соціальні мережі та месенджери.

- Аналітико-інтерпретаційний етап. Отримані дані пройшли первинну підготовку та перевірку. Відповіді закодовано за ключами кожної методики (зокрема з реверсивним перекодуванням зворотних пунктів). Далі виконувався кількісний і якісний аналіз результатів, перевірка статистичних гіпотез та формулювання підсумкових висновків.

Варто зазначити, що отримані результати слід розглядати з урахуванням обраної методики, кількості респондентів та контексту проведення дослідження. Вони не претендують на абсолютну репрезентативність, однак дають змогу окреслити характерні риси проблеми та сформувати підґрунтя для подальшого аналізу. Саме тому інтерпретація результатів здійснюється в описовій формі, із використанням обережних формулювань та акцентом на виявлених тенденціях.

Дослідження ґрунтувалося на базових етичних нормах психологічного діагностування: участь була добровільною та анонімною, результати аналізувалися лише в узагальненому вигляді з науковою метою, ідентифікаційні дані респондентів не фіксувалися.

Емпіричні методи

- Шкала загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale, GPS). У роботі використано Шкалу загальної прокрастинації К. Лея (Карамушка та ін., 2022). Методику обрано як основний інструмент вимірювання загальної прокрастинації, оскільки вона оцінює її як стійку рису особистості, а не ситуативний стан, що відповідає меті дослідження. Шкала містить 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від 1 – «абсолютно не згоден» до 5 – «абсолютно згоден»). Має прямі та обернені пункти. Обернені перекодовуються у зворотному порядку, після чого бали

підсумовуються. Максимум – 100 балів: 75–100 – висока, 45–75 – середня, до 45 – низька схильність до прокрастинації.

- Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne Decision Making Questionnaire, MDMQ). Методику включено для діагностики супутніх стилів вибору. Її перевага полягає в тому, що вона дозволяє оцінити окремі труднощі прийняття рішень, а не лише загальний рівень прокрастинації (Склярова, 2024). Опитувальник містить 22 твердження, які оцінюються за 3-бальною шкалою: «невірно» - 1, «іноді вірно» - 2, «вірно» - 3 (діапазон 1–3, а не 0–2). Дає чотири підшкали: пильність – раціональний стиль; уникнення – перекладання відповідальності; прокрастинація (відкладання вирішення) – зволікання з вибором; надпильність – імпульсивне рішення під тиском (Воронов, 2017). Центральними для дослідження є підшкали відкладання вирішення та уникнення.

- «Шкала труднощів емоційної регуляції» (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS-36): Методика спрямована на оцінку загальних труднощів емоційної регуляції та застосовується як у клінічних, так і в неклінічних вибірках. Україномовну версію шкали було описано й валідизовано (Сак & Федотова, 2023). Водночас слід враховувати, що апробація цієї версії проводилася на специфічній вибірці, тому в межах цієї роботи DERS-36 використовується як інструмент оцінки загальної вираженості труднощів емоційної регуляції, а отримані результати інтерпретуються з урахуванням особливостей досліджуваної неклінічної дорослої вибірки. Містить 36 тверджень за 5-бальною шкалою (1 – «майже ніколи», 5 – «майже завжди») та шість підшкал: неприйняття емоцій, труднощі цілеспрямованої поведінки, труднощі контролю імпульсів, недостатня усвідомленість, обмежений доступ до стратегій регуляції та недостатня емоційна ясність. Частина пунктів є оберненими й перекодовується (Сак & Федотова, 2023).

- Шкала самоспівчуття К. Нефф (Self-Compassion Scale, SCS; Neff, 2003) Методика оцінює самоспівчуття як здатність людини підтримувати себе у складних ситуаціях, ставитися до себе з добротою, не ізолюватися у переживаннях і не занурюватися надмірно в самокритику. Методика містить 26 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 — «майже ніколи» до 5 — «майже завжди». Вищий бал означає вищий рівень самоспівчуття (Neff, 2003; Сахнюк, 2021).

- «Шкала депресії, тривоги та стресу» (Depression Anxiety Stress Scales – DASS-21): Методику використано для контролю емоційного фону – щоб перевірити, чи не зводяться зв'язки прокрастинації з емоційно-регуляторними чинниками до загального дистресу. Україномовна версія містить 21 твердження за 4-бальною шкалою (0–3) щодо стану за останній тиждень та три підшкали по 7 пунктів – депресія, тривога і стрес; бали підсумовуються за кожною підшкалою. У дослідженні DASS-21 виконує фонову роль (Галецька та ін., 2025).

Методи математичної статистики

Статистична обробка та математичний аналіз отриманих даних виконувалися з використанням спеціалізованого програмного забезпечення (Jamovi). Математико-статистичний апарат дослідження охоплював:

- Описову статистику: розрахунок середнього арифметичного (M), стандартного відхилення (SD), медіани (Me), мінімального та максимального значень для первинної характеристики розподілу показників у вибірці.
- Аналіз надійності: оцінку внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха.
- Перевірка нормальності розподілу: застосування Шапіро-Вілка для визначення доцільності використання параметричних або непараметричних статистичних процедур.
- Кореляційний аналіз (коефіцієнти r -Спірмена): для виявлення взаємозв'язків та рівнем загальної прокрастинації, відкладання вирішення,

труднощами емоційної регуляції, стилями прийняття рішень, самоспівчуттям та дистресом.

- Порівняння показників із теоретичними серединами шкал: застосування одновибіркового t-критерію Стюдента для показників із нормальним розподілом та одновибіркового критерію Вілкоксона для показників із відхиленням від нормального розподілу.
- Порівняльний аналіз груп: застосування U-критерію Манна-Вітні для порівняння двох незалежних груп за критерієм Краскела-Волліса для порівняння трьох і більше груп за віком і досвідом психотерапії.
- Регресійний аналіз: побудова регресійних моделей для визначення статистично значущих предикторів загальної прокрастинації, відкладання вирішення та емоційного дистресу.

Аналіз вибірки

У дослідженні взяли участь особи дорослого віку, залучені через онлайн-опитування. Загалом зібрано 76 відповідей.

Вік. 25-34 роки – 41 особа (53,9%); 18-24 – 22 (28,9%); 35–44 – 8 (10,5%); 45-54 – 5 (6,6%). Вибірку склали переважно молоді дорослі (до 35 років – понад 80%). Це період активного професійного й особистісного становлення, коли людина стикається з великою кількістю значущих виборів і рішень, тому проблематика відкладання прийняття рішень може бути для цієї групи особливо актуальною.

Стать. Жіноча – 55 (72,4%); чоловіча – 21 (27,6%).

Сімейний стан. Неодружені / не заміжні – 45 (59,2%); одружені / заміжні – 25 (32,9%); розлучені – 4 (5,3%); інші статуси – 2. Більшість учасників не перебували у шлюбі, що узгоджується з молодим віком вибірки та може означати вищу автономність у прийнятті життєвих рішень.

Наявність дітей. Не мають – 65 (85,5%); мають – 11 (14,5%). Низька частка батьків також відповідає віковому профілю й означає, що для

більшості респондентів навантаження пов'язане радше з навчанням і роботою, ніж із сімейними обов'язками.

Освіта. Повна вища (магістр/спеціаліст) – 40 (52,6%); базова вища (бакалавр) – 29 (38,2%); професійно-технічна та інші рівні – 7 (9,2%). Вибірка високоосвічена (90,8% мають вищу освіту).

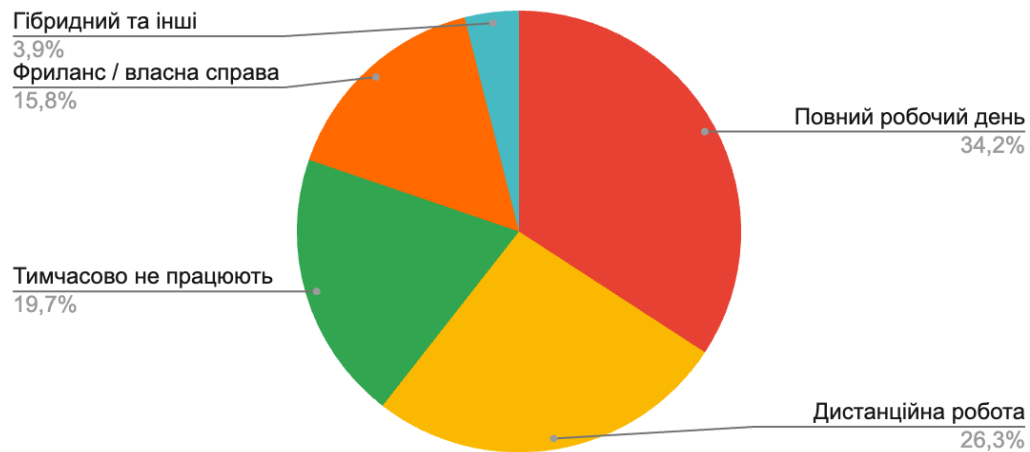


Рис. 2.2. *Формат роботи*

Формат роботи (Рис. 2.2.). Повний день – 26; дистанційна робота – 20; тимчасово не працюють – 15; фріланс / власна справа – 12; гібридний та інші – 3. Значна частка дистанційної, фрілансової та гібридної зайнятості (понад 40%)

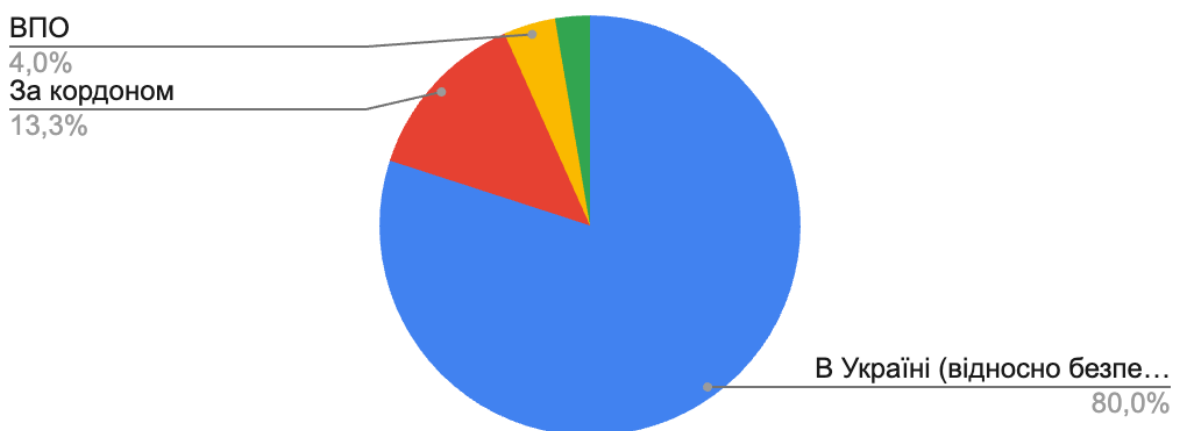


Рис. 2.3. *Статус перебування*

Статус перебування. (Рис. 2.3. Статус перебування) В Україні (відносно безпечне місце) – 61 (80,3%); за кордоном – 10 (13,3%); ВПО – 3 (3,9%); поблизу зони бойових дій – 2 (2,6%).

Більшість учасників жила у відносно стабільних умовах, але частина мала досвід переміщення або проживала поблизу бойових дій. Це могло посилювати стрес і впливати на емоційну регуляцію та прокрастинацію.

Стрес, пов'язаний з роботою. Час від часу – 51 (67,1%); рідко / ніколи – 16 (21,1%); постійно – 9 (11,8%). Більшість періодично переживає робочий стрес, що робить доречним включення показників емоційного дистресу (DASS-21) як фонового чинника.

Досвід психотерапії. Перебувають у терапії зараз – 31 (40,8%); мали досвід у минулому – 16 (21,1%); не мали – 29 (38,2%). Висока частка осіб із терапевтичним досвідом (понад 60%) Це може означати, що частина учасників краще розуміє власні емоції та способи самопідтримки, тому це слід враховувати під час інтерпретації результатів.

Рівень втоми (оцінка самого опитуваного), 1–5. Бал 3 – 33 (43,4%); бал 4 – 20 (26,3%); бал 2 – 15 (19,7%); бал 1 – 6 (7,9%); бал 5 – 2 (2,6%). Переважають середні та підвищені оцінки втоми, тоді як крайнє виснаження трапляється рідко.

2.2. Описовий та порівняльний аналіз результатів дослідження

Надійність психодіагностичних шкал

Було проведено аналіз внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха. Цей показник показує, наскільки узгодженими є питання всередині однієї шкали. Це важливо, бо подальші кореляції та регресії мають сенс лише тоді, коли шкали є достатньо надійними. Отримані значення свідчать про те, що головні методики дослідження є достатньо надійними для використання в подальшому аналізі (див. табл. 2.1.). Це особливо важливо для центральної логіки дипломної роботи, оскільки головні висновки

спираються на співвідношення між GPS, MDMQ, SCS і DERS. Усі ці шкали показали прийнятну або високу внутрішню узгодженість.

Таблиця 2.1.

Надійність основних шкал за α Кронбаха

Шкала	Кількість пунктів	α Кронбаха	Інтерпретація
GPS – загальна прокрастинація	20	0.860	добра
SCS – самоспівчуття	26	0.896	добра/висока
DERS – труднощі емоційної регуляції	36	0.914	висока
DASS-21 – загальний емоційний дистрес	21	0.891	добра
MDMQ – стилі прийняття рішень	22	0.860	добра

Аналіз підшкал DERS-36 показав добру або прийнятну надійність для більшості компонентів, результати перевірки надійності наведено в таблиці А.1 (додатку А). Найвищі значення отримано для підшкал імпульсивності ($\alpha = 0.889$), неприйняття емоцій ($\alpha = 0.880$) та цілеспрямованості ($\alpha = 0.870$). Підшкала емоційної чіткості також мала прийнятний рівень надійності ($\alpha = 0.704$). Підшкала усвідомленості продемонструвала помірний рівень надійності ($\alpha = 0.602$), що потребує обережності при інтерпретації відповідних показників.

Таблиця 2.2

Надійність підшкал DASS-21 та MDMQ

Підшкала	Кількість пунктів	α Кронбаха	Коментар
DASS депресія	7	0.801	добра
DASS тривога	7	0.757	прийнятна
DASS стрес	7	0.777	прийнятна
MDMQ пильність	6	0.654	помірна
MDMQ уникнення	6	0.846	добра
MDMQ відкладання вирішення	5	0.853	добра
MDMQ надпильність	5	0.670	помірна

Окремі підшкали MDMQ (див. табл. 2.2) мали різний рівень надійності. Найкращі показники отримано для підшкал уникнення ($\alpha = 0.846$) та прокрастинації у прийнятті рішень ($\alpha = 0.853$). Саме ці дві підшкали є найбільш важливими для змісту дипломної роботи. Порівняно нижчі значення α для пильності та надпильності потребують обережності в інтерпретації, однак вони не нівелюють загальної цінності MDMQ, оскільки найважливіші для дослідження підшкали продемонстрували добру надійність.

Підшкали DASS-21 також продемонстрували достатній рівень внутрішньої узгодженості: депресія мала добру надійність ($\alpha = 0.801$), а тривога ($\alpha = 0.757$) і стрес ($\alpha = 0.777$) – прийнятну. Це дає змогу використовувати ці показники для опису емоційного стану респондентів і подальшого аналізу зв'язків із прокрастинацією та емоційною регуляцією.

Описові характеристики досліджуваних показників

На наступному етапі було розраховано описові статистики основних змінних. Вони дають змогу визначити загальний психологічний профіль

вибірки та перевірити, чи є достатня варіативність показників для подальшого аналізу зв'язків.

Таблиця 2.3

Описові статистики основних шкал

Шкала	M	SD	Me	Min	Max
GPS загальна прокрастинація	57.7	10.9	57.5	29.0	86.0
SCS самоспівчуття	78.8	16.3	79.0	36.0	113
DERs труднощі емоційної регуляції	87.5	20.0	87.0	53.0	151
DASS загальний дистрес	22.5	9.63	22.0	3.00	47.0

Середнє значення за GPS ($M = 57.7$) відповідає помірному рівню загальної прокрастинації (див. табл. 2.3). Водночас мінімальне та максимальне значення свідчать про достатній розкид індивідуальних результатів, що дає підстави аналізувати зв'язки GPS з іншими психологічними показниками.

Показник SCS має помітний розкид значень ($M = 78.8$; $SD = 16.3$), що свідчити про різний рівень здатності до самопідтримки у вибірці.

Показник DERs також має помітний розкид ($M = 87.5$; $SD = 20.0$), що відображає різну вираженість труднощів прийняття емоцій, контролю імпульсів, емоційної ясності та доступу до стратегій регуляції.

Середні значення за DASS-21 не свідчать про надмірно високий емоційний дистрес у групі, однак показники депресії, тривоги та стресу були збережені в аналізі як фонові змінні. Це важливо, оскільки прокрастинація може бути пов'язана не лише з організацією діяльності, а й із загальним емоційним станом.

Таблиця 2.4

Описові статистики підшкал DASS

Шкала	M	SD	Me	Min	Max
DASS депресія	6.78	3.85	6.00	0.00	17.0
DASS тривога	6.16	3.47	5.00	0.00	16.0
DASS стрес	9.54	3.94	9.00	0.00	18.0

Описові статистики підшкал DASS-21(див. табл. 2.4). Серед підшкал DASS найвищим є показник стресу ($M = 9.54$), тоді як депресія ($M = 6.78$) і тривога ($M = 6.16$) є нижчими. Всі три підшкали мають достатній розкид для використання як фонових змінних.

Таблиця 2.5

Описові статистики підшкал MDMQ

Шкала	M	SD	Me	Min	Max
MDMQ пильність	15.3	2.15	15.0	8.00	18.0
MDMQ уникнення	12.5	3.38	13.0	7.00	18.0
MDMQ відкладання вирішення	10.7	2.95	10.0	5.00	15.0
MDMQ надпильність	10.1	2.36	10.0	6.00	15.0

Описові статистики підшкал MDMQ (див. табл. 2.5). Серед підшкал MDMQ найвищим є показник пильності ($M = 15.3$), що відображає схильність до зваженого аналізу ситуації вибору. Показники уникнення ($M = 12.5$), відкладання вирішення ($M = 10.7$) і надпильності ($M = 10.1$) також представлені у вибірці, що дає змогу описати різні стилі прийняття рішень у респондентів та надалі проаналізувати їхні зв'язки з прокрастинацією, самоспівчуттям і емоційною регуляцією.

Таблиця 2.6

Описові статистики підшкал DERS

Підшкала	M	SD	Me	Min	Max
DERS – неприйняття емоцій	12.4	5.70	11.0	6	30
DERS – цілеспрямованість	15.6	4.85	15.5	7	25
DERS – імпульсивність	11.5	4.68	11.0	6	30
DERS – усвідомленість	17.6	4.00	17.0	10	26
DERS – стратегії регуляції	19.5	6.33	18.0	9	37
DERS – ясність	10.9	3.13	11.0	6	23

Описові статистики підшкал DERS-36 Аналіз підшкал DERS-36(див. табл. 2.6) показав, що найвищі середні значення відносно обсягу шкали мають стратегії регуляції ($M = 19.53$) та усвідомленість ($M = 17.62$), тоді як найнижчими є ясність ($M = 10.92$) та імпульсивність ($M = 11.49$). Це може свідчити, що вибірка найменше відчуває труднощі в усвідомленні власних емоцій, тоді як доступ до ефективних стратегій регуляції і емоційна ясність є відносно низкими. Водночас, оскільки підшкали DERS-36 містять різну кількість пунктів, наведені сумарні значення варто трактувати обережно.

Таблиця 2.7

Перевірка нормальності розподілу (критерій Шаніро-Вілка)

Шкала	W	p	Висновок
GPS загальна прокрастинація	0.991	0.872	нормальний
SCS самоспівчуття	0.989	0.782	нормальний
DERS	0.955	0.009	ненормальний
DASS депресія	0.966	0.041	ненормальний
DASS тривога	0.926	< 0.001	ненормальний
DASS стрес	0.974	0.117	нормальний
DASS загальний дистрес	0.971	0.084	нормальний
MDMQ пильність	0.927	< 0.001	ненормальний

Шкала	W	p	Висновок
MDMQ уникнення	0.945	0.002	ненормальний
MDMQ відкладання вирішення	0.940	0.001	ненормальний
MDMQ надпильність	0.963	0.025	ненормальний

Результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка показали, що GPS і SCS мають нормальний розподіл, тоді як більшість інших шкал демонструють відхилення від нормальності ($p < .05$) (див. табл. 2.7). З огляду на це, для кореляційного аналізу між цими змінними додатково використовується коефіцієнт Спірмана, а отримані результати інтерпретуються з урахуванням непараметричного характеру частини показників.

Усі підшкали DERS-36 мають ненормальний розподіл за критерієм Шапіро-Вілка ($p < 0,05$). Результати перевірки нормальності розподілу підшкал DERS-36 наведено в таблиці А.2 (додатка А). Це підтверджує доцільність використання коефіцієнта Спірмана при кореляційному аналізі між підшкалами DERS та іншими змінними.

Таблиця 2.8

Результати одновибіркового t-критерію(нормальний розподіл)

Шкала	Тест. знач.	M	t	p	Cohen 's d	Висновок
GPS – загальна прокрастинація	60	57.7	-1.84	.070	-0.21	не відрізняється
SCS – самоспівчуття	78	78.8	0.416	0.678	0.0478	не відрізняється
DASS – стрес	10.5	9.54	-2.12	.037	-0.244	нижче середини

Шкала	Тест. знач.	M	t	p	Cohen 's d	Висновок
DASS – загальний дистрес	31.5	22.5	-8.17	< .001	-0.938	нижче середини

За результатами одновибіркового t-критерію (див. табл. 2.8) (де $df = 75$ для всіх шкал. та $N = 76$) показники загальної прокрастинації GPS ($p = 0.070$) та самоспівчуття SCS ($p = .678$) статистично значущо не відрізнялися від теоретичних середніх значень, що дає підстави припустити помірну вираженість загальної прокрастинації та самоспівчуття у вибірці. Показники стресу за DASS і загального дистресу статистично відрізнялися від відповідних теоретичних середин у бік нижчих значень. Нижчі показники стресу та загального дистресу можуть свідчити про відносно невисоку вираженість емоційного напруження у досліджуваних, що слід враховувати при подальшому аналізі.

Отримані результати дають змогу описати загальний профіль вибірки та врахувати рівень емоційного фону при подальшому аналізі зв'язків між прокрастинацією, самоспівчуттям, емоційною регуляцією та стилями прийняття рішень.

Таблиця 2.9

Результати одновибіркового критерію Вілкоксона для шкал із ненормальним розподілом

Шкала	Тест. знач.	M	W	p	rgb	Висновок
DERS	108	87.5	241	< .001	-0.835	нижче середини
DASS депресія	10.5	6.78	282	< .001	-0.808	нижче середини
DASS тривога	10.5	6.16	162	< .001	-0.889	нижче середини

Шкала	Тест. знач.	M	W	p	rgb	Висновок
MDMQ пильність	12	15.3	2563	< .001	0.951	вище середини
MDMQ уникнення	12	12.5	1350	0.279	0.151	не відрізняється
MDMQ відкладання вирішення	10	10.7	1187	.045	0.297	вище середини
MDMQ надпильність	10	10.1	1192	0.741	0.0465	не відрізняється

За результатами одновибіркового критерію Вілкоксона (див. табл. 2.9) можна припустити, що показники труднощів емоційної регуляції, депресії та тривоги у вибірці є нижчими за відповідні теоретичні середини. Водночас показник пильності за MDMQ є вищим за теоретичну середину, що може вказувати на відносно більшу схильність респондентів до зваженого аналізу вибору. Показник відкладання вирішення також був дещо вищим за теоретичну середину, тоді як уникнення та надпильність статистично від неї не відрізнялися. Це дозволяє обережно припустити, що відкладання вирішення може проявлятися як окремий аспект прокрастинації, пов'язаний саме із ситуаціями вибору та прийняття рішень.

Гендерні відмінності за основними шкалами

З огляду на нерівномірну чисельність груп, а саме чоловіків ($n = 21$) і жінок ($n = 55$), і відхилення частини показників від нормального розподілу, для порівняння чоловіків і жінок застосовано U-критерій Манна–Вітні.

Таблиця 2.10

Порівняння чоловіків і жінок за основними шкалами

Шкала	Me (чол.)	Me (жін.)	U	p	Висновок
GPS	55.0	59.0	470	.213	не відрізняється

Шкала	Me (чол.)	Me (жін.)	U	p	Висновок
SCS	83.0	78.0	450	.140	не відрізняється
DERS	81.0	88.0	492	.321	не відрізняється
DASS загальний	23.0	22.0	525	.541	не відрізняється
MDMQ пильність	16.0	15.0	443	.115	не відрізняється
MDMQ уникнення	13.0	13.0	565	.889	не відрізняється
MDMQ відкладання вирішення	10.0	11.0	497	.346	не відрізняється
MDMQ надпильність	10.0	11.0	421	.068	не відрізняється

За результатами U-критерію Манна–Вітні статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за основними шкалами не виявлено ($p > .05$) (див. табл. 2.10). Найближчим до рівня значущості був показник надпильності за MDMQ ($p = .068$), однак він не досяг прийнятого рівня статистичної значущості.

Для аналізу вікових груп, з огляду на нерівномірну чисельність груп і відхилення частини показників від нормального розподілу, було застосовано критерій Краскела–Волліса.

Краскела–Волліса за віковими групами

Таблиця 2.11

Краскела–Волліса за віковими групами

Шкала	18–24 (n=22) Me	25–34 (n=41) Me	35–44 (n=8) Me	45–54 (n=5) Me	χ^2	p
GPS	61.0	55.0	60.0	60.0	6.402	0.094
SCS	71.0	82.00	78.5	91.0	4.080	0.253
DERS	94.0	86.0	78.5	92.0	4.931	0.177

Шкала	18–24 (n=22) Me	25–34 (n=41) Me	35–44 (n=8) Me	45–54 (n=5) Me	χ^2	p
DASS загальний	25.5	20.0	16.0	22.0	4.742	0.192
MDMQ пильність	16.0	15.0	15.00	15.00	0.785	0.853
MDMQ уникнення	13.5	13.0	8.50	15.0	4.450	0.217
MDMQ відкладання вирішення	11.0	10.0	11.0	14.0	4.820	0.185
MDMQ надпильність	10.5	10.0	7.0	11.0	5.746	0.125

За результатами критерію Краскела–Волліса (див. табл. 2.11) статистично значущих відмінностей між віковими групами за жодною з основних шкал не виявлено ($p > .05$). Це дозволяє припустити, що у межах цієї вибірки показники загальної прокрастинації, самоспівчуття, труднощів емоційної регуляції, емоційного дистресу та стилів прийняття рішень істотно не відрізнялися залежно від вікової групи.

Краскела–Волліса за досвідом психотерапії

Таблиця 2.12

Критерій Краскела–Волліса за досвідом психотерапії

Шкала	Без терапії (n=29) Me	Зараз (n=31) Me	Минули й досвід (n=16) Me	$\chi^2(2)$	p
GPS	57.0	59.0	60.5	2.19	0.335
SCS	72.0	85.00	76.5	2.76	0.252
DERS	93.0	77.0	87.0	7.42	0.025
DASS загальний	25.0	19.0	23.5	8.66	0.013
MDMQ пильність	16.0	15.0	14.00	7.47	0.024

Шкала	Без терапії (n=29) Me	Зараз (n=31) Me	Минули й досвід (n=16) Me	$\chi^2(2)$	p
MDMQ уникнення	13.0	10.0	13.00	10.22	0.006
MDMQ відкладання вирішення	10.0	10.0	12.0	2.88	0.237
MDMQ надпильність	11.0	9.0	9.0	12.40	0.002

Отримані результати(див табл. 2.12) дозволяють припустити, що досвід психотерапії більшою мірою пов'язаний з емоційно-регулятивними характеристиками та стилями прийняття рішень, ніж із власне прокрастинаційною поведінкою. Дещо нижчі показники труднощів емоційної регуляції, емоційного дистресу, уникнення та надпильності спостерігалися у респондентів, які на момент дослідження перебували в психотерапії. Це може свідчити про потенційний зв'язок психотерапевтичного досвіду з більш адаптивним емоційним функціонуванням і менш унікаючим способом прийняття рішень. Водночас відсутність статистично значущих відмінностей за GPS і відкладанням вирішення вказує на те, що прокрастинація може бути відносно автономною від самого факту психотерапевтичного досвіду.

2.3. Взаємозв'язки психологічних чинників прокрастинації

Регресійний аналіз

Множинний регресійний аналіз був застосований для визначення предикторів прокрастинаційних показників та дистресу. Побудовано три моделі.

Таблиця 2.13

Регресійна модель 1: Предиктори загальної прокрастинації (GPS)

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	51.195	12.183	4.202	< .001

Предиктор	B	SE	t	p
SCS самоспівчуття	-0.149	0.086	-1.734	.087
DERS труднощі регуляції	-0.063	0.077	-0.808	.422
MDMQ відкладання вирішень	2.909	0.436	6.680	< .001
MDMQ уникнення	-0.300	0.436	-0.687	.494
MDMQ надпильність	-0.362	0.520	-0.697	.488

GPS як залежна змінна ($R = 0.708$, $R^2 = 0.501$, $\text{Adj.}R^2 = 0.465$).

Модель пояснює 50.1% варіативності загальної прокрастинації (GPS). Єдиним статистично значущим предиктором є відкладання вирішення (див. табл. 2.13) ($B = 2.909$; $p < .001$), що свідчить про його найтісніший статистичний зв'язок із загальною прокрастинацією серед включених предикторів. Самоспівчуття мало негативний, але статистично незначущий зв'язок із загальною прокрастинацією ($B = -0.149$; $p = .087$), тому цей результат можна інтерпретувати лише як тенденцію.

Перевірка припущень показала, що модель відповідає основним вимогам регресійного аналізу: критичної мультиколінеарності не виявлено ($\text{VIF} = 1.76\text{-}2.80$), а залишки мають нормальний розподіл (Shapiro-Wilk $W = 0.990$; $p = .837$).

Предиктори відкладання вирішення

Таблиця 2.14

Регресійна модель 2: Предиктори відкладання вирішення

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	-4.710	2.869	-1.642	.105

Предиктор	B	SE	t	p
GPS загальна прокрастинація	0.134	0.020	6.680	< .001
SCS самоспівчуття	0.020	0.019	1.063	.291
DERS труднощі регуляції	-0.003	0.017	-0.199	.843
MDMQ уникнення	0.391	0.081	4.804	< .001
MDMQ надпильність	0.151	0.110	1.371	.175

Відкладання вирішення як залежна ($R = 0.827$, $R^2 = 0.685$, $\text{Adj.}R^2 = 0.662$).

Модель пояснює 68.5% варіативності відкладання вирішення. Статистично значущими предикторами є загальна прокрастинація ($B = 0.134$; $p < .001$)(див. табл. 2.14) та уникнення ($B = 0.391$; $p < .001$), SCS, DERS, надпильність – незначущі. Самоспівчуття, труднощі емоційної регуляції та надпильність не досягли рівня статистичної значущості. Отримані результати свідчать, що відкладання вирішення пов'язане як із загальним рівнем прокрастинації, так і зі схильністю уникати ситуації вибору.

Перевірка припущень показала, що модель відповідає основним вимогам регресійного аналізу: критичної мультиколінеарності не виявлено ($\text{VIF} = 1.22\text{-}2.83$), а залишки мають нормальний розподіл (Shapiro-Wilk $W = 0.989$; $p = .735$).

Таблиця 2.15

Регресійна модель 3: Предиктори емоційного дистресу (DASS)

Предиктор	B	SE	t	p
Константа	5.807	11.902	0.488	.627
GPS загальна прокрастинація	-0.001	0.105	-0.007	.995

Предиктор	B	SE	t	p
MDMQ відкладання вирішення	-0.258	0.395	-0.654	.516
SCS самоспівчуття	-0.078	0.077	-1.013	.314
DEERS труднощі регуляції	0.293	0.064	4.605	< .001

DASS загальний дистрес як залежна ($R = 0.698$, $R^2 = 0.487$, $\text{Adj.}R^2 = 0.459$, $F = 16.884$, $p < .001$)

Модель пояснює 48.7% варіативності DASS (див. табл. 2.15). Єдиним статистично значущим предиктором у моделі були труднощі емоційної регуляції ($B = 0.293$; $p < .001$). GPS, відкладання вирішення і самоспівчуття не досягли рівня статистичної значущості. Це свідчить, що в межах цієї моделі саме DEERS має найтісніший статистичний зв'язок із дистресом.

Перевірка припущень показала відсутність критичної мультиколінеарності між предикторами ($VIF = 1.96\text{--}2.41$). Водночас розподіл залишків мав статистично значуще відхилення від нормального (Shapiro-Wilk $W = 0.957$; $p = .012$), оскільки $p < .05$. Результати цієї моделі інтерпретуються з обережністю.

Перевірка гіпотез дослідження

Емпіричний аналіз, проведений у межах цього дослідження, дозволив перевірити три основні гіпотези щодо психологічних чинників прокрастинації у дорослому віці. Особливу увагу було приділено зв'язкам між загальною прокрастинацією, труднощами емоційної регуляції, самоспівчуттям і стилями прийняття рішень. Результати кореляційного та регресійного аналізу дали змогу не лише оцінити ступінь підтвердження кожної гіпотези, а й уточнити, які саме показники мають найбільш помітний зв'язок із прокрастинаційною поведінкою.

Гіпотеза 1. Труднощі емоційної регуляції позитивно пов'язані з прокрастинацією та стилями прийняття рішень, зокрема з уникненням і відкладанням вирішення.

Таблиця 2.16

Кореляції Спірмена для перевірки гіпотези 1

Пара змінних	rs	p	Зміст результату
DERS загальне – GPS загальне	0.234	.042	слабкий позитивний зв'язок із загальною прокрастинацією
DERS загальне –MDMQ уникнення рішення	0.475	< .001	помірний позитивний зв'язок з уникненням рішення
DERS загальне – MDMQ надпильністю	0.455	< .001	помірний позитивний зв'язок з надпильністю
DERS загальне – MDMQ відкладання вирішення	0.309	.007	позитивний зв'язок із відкладанням вирішення

Гіпотезу підтверджено частково. Загальний показник труднощів емоційної регуляції (DERS) позитивно пов'язаний із загальною прокрастинацією ($r_s = .234$; $p = .042$), однак цей зв'язок слабкий (див. табл. 2.16). Натомість сильніші зв'язки DERS виявлено у сфері прийняття рішень: з уникненням ($r_s = .475$; $p < .001$) та надпильністю ($r_s = .455$; $p < .001$). Обидва зв'язки є помірними та статистично значущими. Крім того, DERS позитивно пов'язаний із відкладанням вирішення ($r_s = .309$; $p = .007$). Отже, отримані результати показують, що труднощі емоційної регуляції більш виразно пов'язані саме з дезадаптивними стилями прийняття рішень, ніж із загальним рівнем прокрастинації.

Кореляції підшкал DERS-36 із показниками прокрастинації та стилями прийняття рішень

Підшкала DERS	GPS (загальна прокраст инація)	MDMQ відкладання вирішення	MDMQ уникнення	MDMQ надпильні сть
DERS– неприйняття емоцій	0.117 p = .316	0.120 p = .302	0.207 p = .073	0.269 p = .019
DERS – цілеспрямованість	0.202 p = .080	0.316 p = .005	0.395 p = < .001	0.344 p = .002
DERS – імпульсивність	0.132 p = .255	0.125 p = .282	0.294 p = .010	0.261 p = .023
DERS – усвідомленість	0.072 p = .534	0.153 p = .188	0.327 p = .004	0.153 p = .187
DERS – стратегії регуляції	0.230 p = .046	0.283 p = .013	0.375 p = < .001	0.404 p = < .001
DERS – Ясність	0.175 p = .131	0.194 p = .093	0.381 p = < .001	0.528 p = < .001

Аналіз підшкал DERS(див. табл. 2.17) дозволив уточнити, які саме аспекти емоційної регуляції можуть бути пов'язані з прокрастинаційними показниками та стилями прийняття рішень. Підшкала цілеспрямованості виявила статистично значущий зв'язок із відкладанням вирішення ($r_s = .316$; $p = .005$), уникненням ($r_s = .395$; $p < .001$) та надпильністю ($r_s = .344$; $p = .002$). Це може свідчити, що труднощі збереження цілеспрямованої поведінки в емоційно напружених ситуаціях пов'язані з більш дезадаптивними стилями прийняття рішень. Підшкала стратегій регуляції також була пов'язана із загальною прокрастинацією ($r_s = .230$; $p = .046$), відкладанням вирішення ($r_s = .283$; $p = .013$), уникненням ($r_s = .375$; $p < .001$) та надпильністю ($r_s = .404$; p

< .001). Найбільш послідовні зв'язки підшкал DERS простежуються саме з уникненням і надпильністю, тоді як зв'язки із загальною прокрастинацією є слабшими.

У регресійному аналізі DERS не був значущим предиктором загальної прокрастинації після урахування показників прийняття рішень. Тому ці результати не доводять опосередкований вплив, але показують, що труднощі емоційної регуляції у цій вибірці більше пов'язані з дезадаптивними стилями прийняття рішень, ніж із загальним рівнем прокрастинації. Водночас у третій регресійній моделі DERS був єдиним значущим предиктором емоційного дистресу ($B = 0.293$; $p < .001$) (див. табл. 2.15), що свідчить про його важливий зв'язок з емоційним станом респондентів. Отже, гіпотеза підтверджена частково.

Гіпотеза 2. Вищий рівень самоспівчуття пов'язаний із меншою схильністю до проявів прокрастинації, уникнення та відкладання вирішення.

Серед трьох очікуваних зв'язків загального показника SCS статистично значущим був лише один: з нижчим рівнем уникнення рішень ($r_s = -.248$; $p = .031$), результати наведено у таблиці А.3 (додатку А). Зв'язки самоспівчуття із загальною прокрастинацією ($r_s = -.211$; $p = .067$) та відкладанням вирішення ($r_s = -.135$; $p = .246$) не досягли рівня статистично значущих зв'язків. Натомість значущі зв'язки SCS виявлені саме у сфері стилів прийняття рішень. Вищий рівень самоспівчуття пов'язаний нижчою надпильністю ($r_s = -.329$; $p = .004$), а також із вищою пильністю ($r_s = .249$; $p = .030$), тобто з більш адаптивним, зваженим підходом до вибору. Ці результати дозволяють припустити, що самоспівчуття не пов'язане безпосередньо зі зниженням прокрастинації, але асоціюється з більш адаптивним стилем перебування в ситуації рішення, тобто меншою схильністю уникати вибору і нижчим рівнем тривожного надконтролю.

Крім того, SCS виявив сильний негативний зв'язок із DERS ($r_s = -.698$; $p < .001$), тобто з нижчими труднощами емоційної регуляції, а також

негативний зв'язок із DASS ($r_s = -.528$; $p < .001$), тобто з нижчим рівнем дистресу. Це дозволяє розглядати самоспівчуття як важливий психологічний ресурс, пов'язаний з емоційною регуляцією, емоційним дистресом і стилями прийняття рішень. Це дозволяє припустити, що самоспівчуття може впливати на прокрастинацію опосередковано - через покращення емоційної регуляції та зниження дистресу. Отже, гіпотеза підтверджена в частині стилів прийняття рішень і не підтверджена в частині прямого зв'язку з прокрастинацією.

Гіпотеза 3. Відкладання вирішення є значущим предиктором загальної прокрастинації.

Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний зв'язок між загальною прокрастинацією і відкладанням вирішення ($r_s = .698$; $p < .001$). Особи, які систематично відкладають ухвалення рішень, виявляють вищий загальний рівень прокрастинації.

Узагальнені кореляційні результати за цією гіпотезою наведено в табл. 2.18.

Таблиця 2.18

Кореляції Спірмена для перевірки гіпотези 3

Пара змінних	r_s	p	Зміст результату
GPS загальне – MDMQ відкладання вирішення	0.698	$< .001$	сильний позитивний зв'язок; основна кореляційна підтримка гіпотези
MDMQ відкладання вирішення – MDMQ уникнення	0.687	$< .001$	відкладання вирішення тісно пов'язане з уникненням
MDMQ відкладання вирішення – MDMQ надпильність	0.498	$< .001$	відкладання вирішення пов'язане з надпильністю

Регресійний аналіз дав змогу уточнити характер цього зв'язку. У першій регресійній моделі, де залежною змінною виступав показник GPS, саме відкладання вирішення було значущим предиктором загальної прокрастинації ($B = 2.909$; $p < .001$) (див. табл. 2.13) після одночасного урахування SCS, DERS, уникнення і надпильності. Модель пояснює 50.1% варіативності загальної прокрастинації ($R^2 = .501$). Це свідчить, що відкладання вирішення є найсильнішим статистичним предиктором загальної прокрастинації у цій моделі.

Друга регресійна модель мала уточнювальний характер: у ній залежною змінною виступало відкладання вирішення. Значущими предикторами цього показника були загальна прокрастинація ($B = .134$; $p < .001$) (див. табл. 2.14) та уникнення ($B = .391$; $p < .001$), що пояснили 68.5% його варіативності ($R^2 = .685$). Таким чином, гіпотеза підтверджена на рівні кореляційного аналізу та основної регресійної моделі.

Отримані результати дають підстави говорити про наявність певних тенденцій у межах досліджуваної проблеми. Водночас їх варто інтерпретувати обережно, оскільки вони залежать від особливостей вибірки, умов проведення дослідження та суб'єктивного сприйняття учасників. Попри це, зібрані матеріали дозволяють краще зрозуміти специфіку психологічних чинників прокрастинації в осіб дорослого віку та визначити напрями, які потребують подальшої уваги.

Висновки до розділу II

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників прокрастинації в осіб дорослого віку. Вибірку склали 76 респондентів, залучених шляхом онлайн-опитування. Її особливості, зокрема переважання молодих дорослих, жінок та осіб із досвідом психотерапії, слід враховувати під час інтерпретації результатів.

Використані методики продемонстрували прийнятний або високий рівень надійності. Описовий аналіз показав помірний рівень загальної прокрастинації, відносно невисокі показники емоційного дистресу та труднощів емоційної регуляції, а також дещо підвищений рівень відкладання вирішення.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей за статтю та віком. Водночас досвід психотерапії був пов'язаний із відмінностями за труднощами емоційної регуляції, дистресом, уникненням і надпильністю.

Кореляційний аналіз показав, що труднощі емоційної регуляції слабо пов'язані із загальною прокрастинацією, але сильніше пов'язані з уникненням, надпильністю та відкладанням вирішення. Самоспівчуття не мало прямого значущого зв'язку із загальною прокрастинацією, однак було пов'язане з нижчим рівнем емоційних труднощів, дистресу та дезадаптивних стилів прийняття рішень.

Найтісніший зв'язок було виявлено між загальною прокрастинацією та відкладанням вирішення. Регресійний аналіз показав, що саме прокрастинація у сфері прийняття рішень є значущим предиктором загальної прокрастинації. Водночас результати слід інтерпретувати обережно, оскільки дослідження має кореляційний дизайн і не дає підстав для причинно-наслідкових висновків.

Отримані результати частково підтвердили висунуті гіпотези та стали підґрунтям для розроблення практичної програми, спрямованої на розвиток навичок прийняття рішень, емоційної регуляції та самопідтримки.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК НАВИЧОК ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ, ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОСПІВЧУТТЯ

3.1. Обґрунтування та загальна характеристика тренінгової програми

Прокрастинація у дорослому віці може проявлятися не лише як відкладання виконання конкретних справ, а й як труднощі переходу від невизначеності до рішення, а від рішення до дії. У межах цієї роботи прокрастинація розглядається як багатфакторне явище, в якому важливе місце посідають емоційна напруга, страх помилки, уникнення відповідальності за вибір, недостатня ясність щодо наступного кроку та самокритика.

Емпіричні результати дослідження дають підстави зосередити практичну частину не на загальному тайм-менеджменті, а на роботі з прийняттям рішень як одним із важливих механізмів прокрастинації. Було виявлено сильний позитивний зв'язок між загальною прокрастинацією та відкладенням прийняття рішень, а також зв'язки труднощів емоційної регуляції і самоспівчуття з дезадаптивними стилями прийняття рішень. Отже, тренінг спрямований на те, щоб допомогти учасникам краще розпізнавати приховані труднощі з прийняттям рішень, витримувати невизначеність, зменшувати самокритику та формувати реалістичні рішення, придатні для дії.

Розроблена тренінгова програма має проєктно-рекомендаційний характер. Її зміст побудовано на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, представленого у другому розділі, і орієнтований на зниження прокрастинаційної поведінки через розвиток навичок прийняття рішень, емоційної регуляції та самоспівчуття. Водночас у межах цієї кваліфікаційної роботи програма не була апробована у форматі повного тренінгового циклу через об'єктивні обставини, пов'язані з воєнним станом в Україні, безпековою нестабільністю та складністю організації сталої групової

роботи. Тому запропонована програма розглядається як теоретично й емпірично обґрунтована модель психологічного втручання, що потребує подальшої практичної перевірки.

Логіка побудови програми відповідає поступовому переходу від усвідомлення прокрастинаційного механізму до формування конкретної дії. Спочатку учасники навчаються розпізнавати власний цикл відкладання та приховані проблеми відкладання прийняття рішень. Далі увага зосереджується на емоціях, самокритиці та самоспівчутті як чинниках, що можуть або посилювати уникнення, або підтримувати перехід до вибору. На наступних етапах учасники тренують прийняття достатньо добрих і реалістичних рішень, після чого переводять їх у перший малий крок та формують особисту стратегію подальшої самопідтримки.

Назва програми: «Від вибору до дії: тренінг розвитку усвідомленого прийняття рішень як способу зниження прокрастинації».

Мета програми: розвиток навичок адаптивного прийняття рішень, емоційної регуляції та самоспівчуття для зменшення прокрастинаційної поведінки у дорослому віці.

Цільова група: дорослі особи, які помічають схильність відкладати справи, уникати рішень, надмірно вагатися перед вибором або переживати самокритику через нереалізовані наміри.

Формат роботи: груповий психологічний тренінг, 9 занять по 90 хвилин, оптимальна кількість учасників – 8–12 осіб. Тематичний план програми наведено в таблиці Б.1 (додатку Б).

Очікуваний результат програми – не повне усунення прокрастинації, а формування більш усвідомленого способу роботи з нею. Учасники мають навчитися розрізняти відкладання дії та рішення, помічати емоційні причини прокрастинації, підтримувати себе в ситуаціях невизначеності й переходити до невеликих реалістичних кроків.

Основні завдання тренінгу:

1. сформувати розуміння прокрастинації як складного психологічного процесу, а не лише браку дисципліни;
2. навчити учасників розпізнавати, чи пов'язане їхнє відкладання з труднощами прийняття рішень;
3. розвинути навички емоційної саморегуляції у ситуаціях вибору, невизначеності та страху помилки;
4. зменшити інтенсивність самокритики, що посилює сором і уникнення;
5. сформувати практику самоспівчуття як спосіб підтримки себе в момент труднощів;
6. відпрацювати алгоритми прийняття достатньо добрих рішень;
7. навчити учасників перевіряти відповідність рішення власним ресурсам, цінностям і реальним умовам;
8. сформувати індивідуальний план переходу від рішення до дії.

Принципи реалізації програми:

- добровільність участі та право не виконувати вправу, якщо вона викликає надмірний дискомфорт;
- конфіденційність;
- практична спрямованість: кожне заняття завершується конкретним висновком або дією;
- поступовість: від усвідомлення власного патерну прокрастинації до формування нової стратегії;
- нормалізація труднощів.

3.2. Зміст тренінгових занять та методичне забезпечення

Заняття 1. Прокрастинація як сигнал, а не лін

Мета заняття: сформувати безоціночне розуміння прокрастинації та показати, що відкладання може бути пов'язане не лише з браком дисципліни, а й із труднощами вибору (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Заняття 1. Прокрастинація як сигнал, а не лін

Етап	Зміст	Час
Вступ і правила	Знайомство, очікування, домовленості про конфіденційність і повагу до досвіду учасників.	15 хв
Міні-лекція	Прокрастинація як багатофакторне явище: дія, рішення, емоції, ресурси.	15 хв
Вправа	«Що я насправді відкладаю?»	25 хв
Групове обговорення	Виявлення повторюваних патернів: дія вже зрозуміла чи рішення ще не дозріло.	20 хв
Підсумок	Формулювання особистого запиту на тренінг.	15 хв

Вправа «Що я насправді відкладаю?». Учасники записують три актуальні справи та для кожної відповідають: чи рішення справді прийняте, що залишається невизначеним, – після чого розподіляють справи на відкладання дії та відкладання рішення. Вправа «Мій запит»: кожен формулює конкретне очікування від тренінгу («швидше обирати між варіантами», «менше себе критикувати після відкладання»). Домашнє завдання: фіксувати ситуації прокрастинації, позначаючи, що відкладається: рішення, дія або перегляд стратегії.

Заняття 2. Карта власної прокрастинації

Мета заняття: допомогти учасникам побачити індивідуальний цикл прокрастинації: тригер, емоція, думка, уникнення, короткочасне полегшення і віддалені наслідки (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Заняття 2. Карта власної прокрастинації

Етап	Зміст	Час
------	-------	-----

Розігрів	Обмін короткими спостереженнями з домашнього завдання.	10 хв
Міні-лекція	Цикл прокрастинації: напруга – уникнення – полегшення – провина.	15 хв
Індивідуальна робота	Побудова карти власної прокрастинації (Додаток Б, Аркуш 1).	25 хв
Робота в парах	Пошук прихованого рішення або конфлікту у прикладі.	20 хв
Груповий висновок	Що підтримує цикл саме в мене.	20 хв

Вправа «Цикл відкладання»: учасник описує реальну ситуацію за схемою – ситуація, думка, емоція, тілесна реакція, унікальна дія, короткочасна вигода, довгостроковий наслідок. Особлива увага: «Яке рішення я уникаю прийняти або переглянути?». Вправа «Прихована розвилка»: у парах учасники знаходять точку вибору – масштаб завдання, спосіб виконання, термін, прохання про допомогу або відмова від нереалістичного плану. Домашнє завдання: заповнити карту прокрастинаційного циклу для ситуації, що повториться протягом тижня.

Заняття 3. Емоції в ситуації рішення

Мета заняття: розвинути здатність розпізнавати емоції, що супроводжують вибір, та знижувати напругу перед ухваленням рішення (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Заняття 3. Емоції в ситуації рішення

Етап	Зміст	Час
Обговорення	Що показали карти прокрастинаційного циклу.	15 хв
Міні-лекція	Емоційна регуляція: розпізнати, назвати, прийняти, обрати дію.	15 хв

Практика	«Назвати, щоб зменшити».	20 хв
Практика	Дихальна пауза і шкала напруги.	20 хв
Інтеграція	Як застосувати техніку перед рішенням.	20 хв

Вправа «Назвати, щоб зменшити»: учасники записують емоції у ситуації вибору (страх, сором, злість, розгубленість, провина) і формулюють кожен як повідомлення: «Я відчуваю..., бо для мене важливо...». Вправа «Пауза перед уникненням»: алгоритм – зупинитися, оцінити напругу 0–10, три повільні видихи, назвати одну емоцію, запитати «Яке найменше рішення доступне мені зараз?». Домашнє завдання: застосувати паузу перед одним відкладеним рішенням і записати, як змінилася напруга.

Заняття 4. Самокритика і самоспівчуття

Мета заняття: допомогти учасникам побачити, як самокритика підтримує сором і уникнення, та сформувати підтримувальні способи внутрішнього діалогу (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Заняття 4. Самокритика і самоспівчуття

Етап	Зміст	Час
Розігрів	Фрази, які я кажу собі, коли відкладаю.	10 хв
Міні-лекція	Самоспівчуття: доброзичливість, спільність досвіду, усвідомленість.	15 хв
Вправа	«Внутрішній критик і внутрішній союзник».	25 хв
Вправа	Лист підтримки собі в ситуації складного вибору.	25 хв
Підсумок	Формула підтримувального рішення. (Додаток Б, Аркуш 2).	15 хв

Вправа «Внутрішній критик і внутрішній союзник»: учасники переформулюють типову самокритичну фразу так, щоб зберегти відповідальність без приниження (наприклад, «я знову все провалила» →

«мені складно почати, але я можу знайти один посильний крок»). Вправа «Лист підтримки»: лист собі від доброзичливої людини – визнання складності, нормалізація помилки, один конкретний підтримувальний крок. Домашнє завдання: записати три самокритичні фрази і переформулювати їх у підтримувальному стилі.

Заняття 5. Достатньо добре рішення

Мета заняття: навчити учасників зменшувати пошук ідеального варіанту й переходити до достатньо доброго рішення, яке можна перевірити дією (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Заняття 5. Достатньо добре рішення

Етап	Зміст	Час
Обговорення	Як самокритика впливає на вибір.	10 хв
Міні-лекція	Принцип достатньо доброго рішення.	15 хв
Вправа	«Три критерії вибору».	25 хв
Вправа	«Рішення на 70 відсотків».	25 хв
Підсумок	Коли рішення потрібно приймати, а коли переглядати.	15 хв

Вправа «Три критерії вибору»: учасник формулює не більше трьох критеріїв для рішення (реалістичність, відповідність цінностям, мінімальна шкода), що зменшує хаотичне порівняння варіантів. Вправа «Рішення на 70%»: тренування вибору при неповній інформації – обрати варіант, якого достатньо для короткого тестового кроку. Домашнє завдання: застосувати правило трьох критеріїв до одного реального рішення й визначити тестовий крок на 15–30 хвилин (Додаток Б, Аркуш 3).

Заняття 6. Перевірка рішення на реалістичність

Мета заняття: допомогти учасникам зрозуміти, що прокрастинація іноді сигналізує про невідповідність рішення ресурсам або актуальному стану людини (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Заняття 6. Перевірка рішення на реалістичність

Етап	Зміст	Час
Вступ	Коли рішення прийняте лише формально.	10 хв
Міні-лекція	Прокрастинація як сигнал про невідповідність стратегії.	15 хв
Вправа	«Рішення, ресурс, стратегія».	30 хв
Робота в малих групах	Пошук альтернативної стратегії.	20 хв
Підсумок	Мій критерій реалістичного рішення.	15 хв

Вправа «Рішення, ресурс, стратегія»: чотири запитання – чи я справді згодна/згоден із цим рішенням? яких навичок воно потребує? якого ресурсу мені бракує? яку частину можна змінити, не відмовляючись від мети? Вправа «Альтернативна стратегія» (малі групи): зменшити масштаб, попросити підтримку, змінити дедлайн, розділити рішення на два менші, відмовитися від нереалістичної вимоги. Домашнє завдання: обрати одну відкладену справу й переписати її як більш реалістичну стратегію.

Заняття 7. Від рішення до першого кроку

Мета заняття: сформувати навичку переведення рішення у маленьку конкретну дію, що знижує бар'єр початку (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Заняття 7. Від рішення до першого кроку

Етап	Зміст	Час
Обговорення	Що змінилося після перегляду стратегії.	10 хв

Міні-лекція	Перший крок як поведінковий тест рішення.	15 хв
Вправа	«Наступні 10 хвилин».	25 хв
Вправа	План «якщо – то».	25 хв
Підсумок	Мій перший крок після тренінгу.	15 хв

Вправа «Наступні 10 хвилин»: кожен учасник формулює видиму конкретну дію (відкрити файл, написати перший абзац, скласти список з трьох пунктів, надіслати одне повідомлення). Вправа «Якщо – то»: план на випадок перешкод – «Якщо я почну думати про ідеальне виконання, то відкрию чернетку і працюватиму лише 10 хвилин», «Якщо відчуваю сором, то назву емоцію і зроблю мінімальний крок». Домашнє завдання: виконати один 10-хвилинний крок і зафіксувати не результат, а факт переходу від рішення до дії.

Після переходу до першої дії в учасників можуть виникати сумніви, тривога або бажання повернутися до звичного уникнення. Тому наступне заняття спрямоване на підтримку себе в уже прийнятому рішенні, а також на розрізнення усвідомленого перегляду рішення і повернення до прокрастинаційного патерну.

Заняття 8. Самопідтримка в прийнятому рішенні та при його зміні

Мета заняття: навчити учасників підтримувати себе після прийняття рішення – як у процесі його реалізації, так і у ситуації, коли рішення потребує перегляду або зміни (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Заняття 8. Самопідтримка в прийнятому рішенні та при його зміні

Етап	Зміст	Час
Вступ	Що відбувається після того, як рішення прийняте: сумнів, тривога, спокуса відкласти.	10 хв

Міні-лекція	Два типи самопідтримки: підтримка в реалізації рішення і підтримка при його зміні.	15 хв
Вправа	«Я стою за цим рішенням».	25 хв
Вправа	«Змінити рішення – не зрадити себе».	25 хв
Підсумок	Як відрізнити продуктивний сумнів від уникнення.	15 хв

Вправа «Я стою за цим рішенням». Учасники обирають рішення, яке вже прийняли, але ще не реалізували. Вони формулюють для нього підтримувальну фразу – не заохочення типу «ти впораєшся», а пряме визнання вибору: «Я обрала/обрав це рішення, тому що воно відповідає мені і моїм цінностям. Я залишаюся з ним навіть у момент, коли виникає сумнів». Після цього учасники визначають три ознаки, які сигналізуватимуть про те, що вони «зійшли» з рішення не через осмислений перегляд, а через уникнення або страх.

Вправа «Змінити рішення – не зрадити себе». Учасники розглядають ситуацію, у якій прийняте рішення виявилось нереалістичним або таким, що потребує перегляду. Завдання – написати короткий внутрішній діалог: спочатку типова самокритична відповідь («я не витримала», «я здалася»), потім підтримувальна відповідь, що визнає зміну як усвідомлений і відповідальний вибір («Я переглядаю це рішення не тому, що слабка, а тому, що краще розумію свої ресурси і ситуацію. Змінити рішення – означає залишатися чесною із собою»). Групове обговорення: чим відрізняється зміна рішення від уникнення рішення.

Заняття 9. Закріплення особистої стратегії

Мета заняття: узагальнити здобуті навички та сформувати індивідуальний план підтримки після завершення програми (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Заняття 9. Закріплення особистої стратегії

Етап	Зміст	Час
Рефлексія	Що я тепер інакше розумію про свою прокрастинацію та про підтримку себе в рішеннях.	15 хв
Вправа	«Мій алгоритм від вибору до дії».	30 хв
Вправа	Профілактика повернення до старого циклу.	20 хв
Груповий підсумок	Що я забираю з собою.	15 хв
Завершення	Зворотний зв'язок і завершальне коло.	10 хв

Вправа «Мій алгоритм від вибору до дії»: учасники збирають власну покрокову схему – помітити прокрастинацію, визначити, що відкладається, назвати емоцію, підтримати себе, перевірити рішення на реалістичність, обрати достатньо добрий варіант, зробити перший малий крок. Вправа «Профілактика повернення»: три ознаки повернення до старого патерну і три способи підтримки – звернутися до іншої людини, зменшити масштаб, повернутися до правила 10 хвилин. Учасники заповнюють індивідуальний план підтримки на місяць (Додаток Г).

Методичні рекомендації для ведучого

Ведучому важливо підтримувати баланс між структурованістю і прийняттям індивідуального темпу учасників. Оскільки тема прокрастинації часто пов'язана із соромом, провиною та самокритикою, надмірно директивний стиль може посилити захисне уникнення. Тому замість фраз на кшталт «треба просто зробити» доцільно використовувати питання, які повертають людині ясність і суб'єктність: «Що саме зараз є невизначеним?», «Який крок був би достатньо малим?», «Якої підтримки бракує цьому рішення?».

Під час обговорення вправ варто уникати оцінювання рішень учасників як правильних або неправильних. Більш продуктивним є аналіз того, наскільки рішення є реалістичним, чи відповідає воно ресурсам

людини, чи не побудоване воно лише на самопримусі. Якщо учасник багато говорить про «треба», ведучий може запропонувати переформулювати це як вибір: «Що для вас у цьому важливо?» або «Яку частину цього рішення ви справді готові підтримати дією?».

У роботі з групою слід уважно ставитися до учасників із високою тривожністю або депресивними проявами. Тренінг не замінює індивідуальну психотерапію, але може допомогти сформувати базові навички самопідтримки й емоційної стабілізації. Якщо під час занять виявляється виражений дистрес, ведучому доцільно рекомендувати індивідуальну консультацію фахівця.

Організаційні умови проведення тренінгу

Для проведення програми бажано використовувати простір, у якому учасники можуть сидіти колом і водночас мати місце для індивідуального письма. Розміщення колом сприяє рівності позицій, зменшує відчуття формальної лекції та підтримує групову взаємодію. Важливо, щоб у приміщенні була можливість працювати в парах або малих групах без надмірного шуму.

Необхідні матеріали: аркуші А4, ручки, стікери, фліпчарт або дошка, маркери, роздруковані робочі аркуші для кожного заняття (Додаток Б), шкала суб'єктивної напруги від 0 до 10, картки з назвами емоцій, таймер. За можливості варто підготувати папку учасника, у якій зберігатимуться всі індивідуальні матеріали: карта прокрастинації, список емоційних тригерів, лист самопідтримки, критерії рішення та підсумковий алгоритм.

Кожне заняття бажано починати з короткої перевірки стану учасників: оцінка рівня енергії та напруги за шкалою 0–10. Це не лише допомагає адаптувати темп заняття, а й поступово навчає учасників помічати власний стан перед роботою з рішеннями. Наприкінці заняття доцільно повертатися до цієї шкали і фіксувати, що змінилося.

Домашні завдання мають бути мінімальними. Якщо вони стають занадто складними, сама програма може почати відтворювати прокрастинаційний цикл: учасник не виконує завдання, відчуває провину, посилює самокритику і уникає наступного заняття. Тому ведучому варто наголошувати: домашнє завдання є не перевіркою дисципліни, а матеріалом для спостереження. Навіть невиконане завдання може бути корисним, якщо учасник помітить, що саме завадило його виконати.

Перед початком тренінгу ведучий коротко пояснює, що програма не є психотерапією і не має на меті примусити учасників працювати більше. Її завдання – формування більш усвідомленого способу поведінки з відкладанням. Особливо важливо проговорити, що учасники не зобов'язані ділитися особистими прикладами, якщо не готові до цього. У вправах можна використовувати як реальні, так і нейтральні ситуації.

Орієнтовні питання для групового обговорення

- Коли ви відкладаєте справу, що саме залишається невизначеним?
- Яка емоція з'являється перед тим, як ви переходите до уникнення?
- Що ви говорите собі в момент, коли помічаєте прокрастинацію?
- Яке рішення було б не ідеальним, але достатньо добрим для першої перевірки?
- Як би ви підтримали близьку людину, яка опинилася в такій самій ситуації?
- Який найменший крок можна зробити без очікування повної впевненості?

Можливі труднощі під час проведення програми

- Прагнення учасників отримати швидку універсальну техніку. Ведучому важливо пояснити, що прокрастинація має різні механізми, тому одна порада не може працювати для всіх. Завдання тренінгу — навчитися розпізнавати власний механізм відкладання і підібрати відповідну стратегію.

- Висока самокритика. Деякі учасники можуть знецінювати вправи або сказати, що вони «і так усе розуміють, але не роблять». У цьому випадку варто м'яко повернути увагу до емоційного рівня та рівня прийняття рішень: «Що відбувається між розумінням і дією?», «Яке рішення залишається непідтриманим?», «Яка частина дії здається надто великою?».

- Надмірна раціоналізація. Учасник може довго аналізувати причини прокрастинації, але не переходити до маленької дії. Для цього у програмі передбачені обмежені в часі вправи, правило трьох критеріїв і перший крок на 10 хвилин. Ведучому варто стежити, щоб обговорення не замінювало практику.

- Очікування повної готовності. Людина може вважати, що дія можлива лише тоді, коли зникне тривога або буде знайдено ідеальний план. Програма підкреслює інший підхід: спочатку не повна впевненість, а достатня ясність для малого кроку – це дозволяє діяти в умовах помірної невизначеності.

- Плутанина між самоспівчуттям і поблажливістю. Учасники можуть побоюватися, що підтримувальне ставлення до себе зменшить відповідальність. Ведучому варто пояснювати, що самоспівчуття не скасовує дії, а зменшує внутрішній тиск, який часто блокує її. Підтримувальна фраза має завершуватися конкретним кроком.

3.3. Оцінювання ефективності та практичне значення програми

Ефективність тренінгу може оцінюватися за допомогою поєднання кількісних і якісних показників. До початку та після завершення програми можна використати короткі самооцінювальні форми або ті самі психодіагностичні інструменти, що застосовувалися в емпіричному дослідженні. Особливо релевантними є показники загальної прокрастинації, відкладання прийняття рішень, уникнення рішень, труднощів емоційної

регуляції та самоспівчуття. Авторська форма самооцінки до і після тренінгу наведена в Додатку В.

Таблиця 3.10

Ефективність тренінгу

Критерій ефективності	Можливий показник
Усвідомлення прокрастинації	Учасник може описати власний цикл відкладання та знайти в ньому точку рішення.
Емоційна регуляція	Учасник використовує паузу, називання емоції та шкалу напруги перед уникненням.
Самоспівчуття	Учасник замінює самокритичні фрази на підтримувальні без втрати відповідальності.
Прийняття рішень	Учасник формулює критерії вибору та обирає достатньо добре рішення.
Перехід до дії	Учасник визначає і виконує малий перший крок.

Після проходження тренінгу очікується, що учасники краще усвідомлюватимуть власні механізми прокрастинації та зможуть точніше визначати (див. табл. 3.10), що саме вони відкладають: дію, рішення або перегляд уже обраної стратегії. Це має зменшити хаотичне самозвинувачення і перевести увагу на конкретну психологічну задачу.

Очікується також розвиток навичок емоційної регуляції у ситуаціях вибору. Учасники мають навчитися помічати напругу, страх помилки, сором або розгубленість до того, як ці переживання автоматично переходять в уникнення. Важливим результатом є формування паузи між емоційним імпульсом і прокрастинацією. Саме ця пауза стає можливістю для усвідомленого вибору замість автоматичного уникнення.

Окремим результатом є зміцнення самоспівчуття. Підтримувальний внутрішній діалог не скасовує відповідальності, але зменшує сором і самопокарання, які часто виснажують і роблять початок дії ще складнішим.

Учасник має навчитися ставитися до труднощів як до сигналу, який можна дослідити, а не як до доказу власної неспроможності.

Підсумком програми може бути індивідуальний алгоритм, який учасник використовуватиме після завершення тренінгу. Він має бути коротким, практичним і написаним мовою самої людини:

1. Я помічаю, що відкладаю справу, і не називаю себе лінивою або безвідповідальною людиною.
2. Я визначаю, що саме відкладаю: дію, рішення або перегляд стратегії.
3. Я називаю емоцію, яка зараз є найсильнішою, і оцінюю напругу від 0 до 10.
4. Я формулюю підтримувальну фразу, яка визнає складність і повертає мені відповідальність.
5. Я перевіряю, чи рішення реалістичне: чи є в мене час, навички, ресурс і підтримка.
6. Якщо рішення не підходить – змінюю стратегію, а не звинувачую себе.
7. Я обираю достатньо добре рішення або тестовий варіант.
8. Я визначаю перший крок на 10 хвилин і час, коли його виконаю.
9. Після виконання або невиконання кроку аналізую досвід без самопокарання: що спрацювало, що треба змінити.

Такий алгоритм може бути розміщений на окремому аркуші або в нотатках телефону. Його мета – не створити ще один список вимог, а дати людині опору в момент, коли вона звично переходить до уникнення. Індивідуальний план підтримки на місяць учасник оформлює за формою в Додатку Г.

Практичне значення запропонованої програми полягає в тому, що вона може бути використана у психологічному консультуванні, груповій роботі зі студентами старших курсів, молодими спеціалістами або дорослими людьми,

які стикаються з відкладанням важливих життєвих і професійних завдань. Її можна адаптувати для коротших форматів, наприклад для чотирьох зустрічей, якщо об'єднати теми емоційної регуляції та самоспівчуття, а також теми достатньо доброго рішення і першого кроку.

На відміну від програм, зосереджених лише на плануванні часу, ця програма враховує, що в основі прокрастинації може лежати складність вибору. Це особливо важливо для дорослого віку, коли рішення часто мають більшу суб'єктивну вагу: професійні зміни, навчання, стосунки, фінансова відповідальність, турбота про здоров'я. У таких ситуаціях людині може бути Програма також має профілактичне значення. Вона допомагає учасникам раніше помічати момент, коли невизначеність перетворюється на уникнення, а самокритика – на втрату енергії. Завдяки цьому людина може втрутитися у прокрастинаційний цикл до того, як він призведе до значних наслідків: накопичення завдань, посилення тривоги, зниження самооцінки або конфліктів з оточенням.

недостатньо просто скласти список справ їй потрібно зрозуміти, який вибір вона відкладає і як зробити його посильним.

Особливо цінним є те, що програма не протиставляє прийняття себе і відповідальність. Навпаки, вона показує, що самоспівчуття може бути умовою більш конструктивної відповідальності. Людина, яка менше витрачає сил на самопокарання, має більше можливостей тверезо оцінити ситуацію, змінити стратегію і зробити конкретний крок.

За потреби програма може доповнюватися індивідуальними консультаціями – особливо для учасників із вираженою тривожністю або депресивними проявами. У такому форматі тренінг слугує структурованим введенням у навички роботи з прокрастинацією, тоді як індивідуальна терапія дозволяє глибше опрацювати специфічні причини уникнення. Поєднання форматів може підвищити ефективність обох підходів.

Висновки до розділу III

Розроблена тренінгова програма спрямована на зниження прокрастинаційної поведінки через розвиток навичок усвідомленого прийняття рішень, емоційної регуляції та самоспівчуття. Програму побудовано навколо ключових знахідок: відкладання прийняття рішень є значущим предиктором загальної прокрастинації, а труднощі емоційної регуляції та низький рівень самоспівчуття пов'язані з дезадаптивними стилями вибору.

Програма не зводить прокрастинацію до браку сили волі або недостатнього планування. Натомість вона пропонує розглядати відкладання як можливий сигнал про невизначеність, емоційне перевантаження, страх помилки, самокритику або невідповідність обраної стратегії актуальним ресурсам людини. Такий підхід дозволяє працювати з прокрастинацією більш гнучко: не лише стимулювати дію, а й допомагати людині приймати реалістичні рішення, які справді можуть бути реалізовані.

Отже, тренінг «Від вибору до дії» може бути використаний як практичний інструмент психологічної підтримки дорослих осіб, які стикаються з прокрастинацією, труднощами вибору та уникненням рішень. Його впровадження є доцільним у консультативній, освітній або тренінговій роботі з дорослими, для яких актуальним є перехід від тривалого вагання до посильної та усвідомленої дії.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників прокрастинації в осіб дорослого віку. Відповідно до поставлених завдань можна сформулювати такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння прокрастинації як складного психологічного феномену. Встановлено, що прокрастинація не зводиться лише до браку дисципліни чи неефективного планування часу, а пов'язана з труднощами саморегуляції, емоційним напруженням, страхом помилки, самокритикою та особливостями прийняття рішень. Особливе значення має відкладання прийняття рішень, яке може виступати окремим проявом прокрастинаційної поведінки та підтримувати подальше уникнення дії.

2. Організовано та проведено емпіричне дослідження психологічних чинників прокрастинації в осіб дорослого віку. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення загальної прокрастинації, стилів прийняття рішень, труднощів емоційної регуляції, самоспівчуття та емоційного дистресу. Отримані показники надійності методик дали підстави використовувати результати в подальшому статистичному аналізі.

3. Емпірично досліджено взаємозв'язки між загальною прокрастинацією, прокрастинацією у сфері прийняття рішень, труднощами емоційної регуляції та самоспівчуттям. Найтісніший зв'язок було виявлено між загальною прокрастинацією та відкладанням вирішення. Труднощі емоційної регуляції виявилися більшою мірою пов'язаними зі стилями прийняття рішень, зокрема уникненням і надпильністю, ніж із загальним рівнем прокрастинації. Самоспівчуття не мало прямого значущого зв'язку із загальною прокрастинацією, однак було пов'язане з нижчим рівнем емоційних труднощів, дистресу та дезадаптивних стилів прийняття рішень.

4. На основі теоретичного аналізу та емпіричних результатів розроблено практичну тренінгову програму, спрямовану на зниження прокрастинаційної поведінки через розвиток навичок прийняття рішень, емоційної регуляції та самопідтримки. Програма має проєктно-рекомендаційний характер і може бути використана у психоедукаційній, консультативній або тренінговій роботі з дорослими особами, які стикаються з труднощами відкладання справ, ухвалення рішень та переходу від наміру до дії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук, М. (2022). Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*, 10(15).
<https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2470>
2. Воронов, О. І. (2017). Мельбурнський опитувальник прийняття рішень. У *Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах* [навч.-метод. посіб.] (с. 105–107). НАДУ.
3. Галецька, І., Кліманська, М., & Перун, М. (2025). *DASS-21 – Шкала депресії, тривожності та стресу: Короткий довідник із користування* (версія 1.0). ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».
<https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf>
4. Гарець, Н. О. (2022). Особливості адаптації особистостей із різним рівнем самоспівчуття. У *Адаптація: психолого-медичні проблеми: колективна монографія* (с. 70–89). Дніпровський гуманітарний університет.
<http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/631/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B9.pdf>
5. Герасименко, Л. Б. (2022). Емоційна регуляція поведінки студентів у контексті самооцінки особистості. У *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (с. 119–122). LOGOS.
<https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/390>
6. Долгоносенко, В. (2022). Прокрастинація як чинник емоційного ставлення до майбутнього. *Психологія та соціальна робота*, 1–2(55–56).
<https://dspace.onu.edu.ua/items/1f4bd117-75ee-47b8-b6a6-5b5cfd7470ae>

7. Дуб, В., (2020). Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 47, 53–66.
<https://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345>
8. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., & Грубі, Т. В. (2022). Шкала загальної прокрастинації К. Лей. *Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. с. 30-32.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf>
9. Ковалькова, Т. О. (2021). Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(61), 242–250.
<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-242-250>
10. Лозова, О. М., & Миколенко Н. В. (2025). Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. *Psychological Journal*, 11(10).
<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1673>
11. Мазяр, О. В., & Шатило О. В. (2022). Особливості зв'язку self-compassion і тривожності у структурі психічного здоров'я. *Габітус*, 43, 132–136. <https://eprints.zu.edu.ua/35981/>
12. Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 20–23.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>

13. Мотрук, Т. О. (2023). Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5>
14. Назарук, Н. В. (2023). Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Габітус*, 55. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.9>
15. Оніпко, З. (2020). Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(12), 66–71. <https://psychology.bulletin.knu.ua/en/article/view/8053>
16. Паливода, Л. І. (2023). Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 76–79. <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/228>
17. Плахотнюк, Н. П., Макаревич О. О., Суворова Л. К., Баранівська Н. В., & Коваленко І. В. (2025). Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. *Академічні візії*, 43. <https://zenodo.org/records/15719897>
18. Рибко, А. П. (2024). Емоційна компетентність як феномен сучасної психології. *Психологія та соціальна робота*, 1(59). <https://dspace.onu.edu.ua/items/628c8264-a4dd-4f32-894d-33e5a8beedfb>
19. Руденко, І., Мохнар, Л., & Жогло, О. (2025). Особливості емоційно-вольової саморегуляції фахівців екстреного реагування в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2(10). <https://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/26901>
20. Рудоманенко, Ю. (2022). Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 13, 137–142. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

21. Сак, Л. В., & Федотова З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 21, 38–45. <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657>
22. Сахнюк, Р. В. (2021). Психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення. Магістерська робота, Український католицький університет. с. 68. <https://er.ucu.edu.ua/items/f6876b5c-328e-40ca-93da-67a20c2c6e24>
23. Скларова, Г. О. (2024). Психометричні властивості Мельбурнського опитувальника ухвалення рішень: порівняльний аналіз гендерних, вікових та професійних груп. *Наукові перспективи*, 6(48), 986–1000. <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/12820>
24. Скрипинець, С. М., & Михайлишин У. Б. (2025). Інтегративні механізми впливу майндфулнес-базованих втручань на емоційну регуляцію. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 159–164. <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/425>
25. Столярчук, О. А., Сергеєнкова О. П., & Коханова О. П. (2020). Проблема академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. У *Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт міжнародної науково-практичної конференції* (с. 62–66). https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31486/1/O_Stoliarchuk_O_Serhieienkova_O_Kokhanova_PPSV_IL.pdf
26. Ткаченко, Л. П., Полілуєва І. В., & Цибуліна І. В. (2025). Емоційний інтелект і стресостійкість: як розуміти свої почуття та керувати ними. *Наукові інновації та передові технології*, 3(43), 1730–1738. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3\(43\)-1730-1738](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1730-1738)

27. Усик, К. М. (2024). Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*, 60, 245–250.
<https://dspace.univd.edu.ua/items/bf4859a6-65e3-4ab7-80b4-bdec1a93dc9e>
28. Чечель, В. (2025а). Феномен прокрастинації в контексті біхевіоральної парадигми. *Ментальне здоров'я*, 3, 140–145.
<https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/106>
29. Чечель, В. (2025б). Феномен прокрастинації як особистісний конструкт. *Science, Education and Society: Interdisciplinary Approaches to Solving Global Issues*, 98–100. <https://www.economics.in.ua/2025/11/06.html>
30. Чечель, В., & Журавльова О. (2025). Концептуалізація прокрастинації як особистісного феномену в контексті функціонування мозкових і соматичних механізмів. *Психологічні перспективи*, 45, 177–187.
<https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/uk/article/view/924>
31. Шиделко, А. В., & Когут С. Я. (2024). Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. *Вісник Національного університету оборони України*, 2(78).
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Vnaou_2024_2_19
32. Asikainen, H., Hailikari T., & Katajavuori N. (2024). Explaining the changes in procrastination in an ACT-based course – psychological flexibility and time and effort management as mediators. *Frontiers in Psychology*, 15, 1331205.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1331205/full>
33. Bailis, D. S., & Bui V. (2026). Self-compassion and the experience of giving things up. *Basic and Applied Social Psychology*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01973533.2026.2647202>

34. Bailis, D. S., & Mathews N. K. (2025). How self-compassion informs decision-making in ordinary times. *Self and Identity*, 24(8), 1035–1057. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15298868.2025.2554968>
35. Chen, W.-L., & Chung S.-H. (2025). Academic procrastination and emotion regulation: Parallel trajectories and reciprocal influences over an academic semester. *Personality and Individual Differences*, 237, 113050. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886925000121>
36. Diotaiuti, P., Valente G., Mancone S., & Bellizzi F. (2021). A mediating model of emotional balance and procrastination on academic performance. *Frontiers in Psychology*, 12, 665196. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.665196/full>
37. Duru, E., Balkis M., & Duru S. (2024). Fear of failure and academic satisfaction: The mediating role of emotion regulation difficulties and procrastination. *European Journal of Psychology of Education*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10212-024-00868-9>
38. Elizondo, K., Valenzuela R., Pestana J. V., & Codina N. (2023). Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pits.23088>
39. Ferrari, M., Hunt C., Harrysunker A., Abbott M. J., Beath A. P., & Einstein D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455–1473. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01134-6>
40. Ferreira, A., Xavier S., Caetano S., Marques M., Martins J., Queirós A., & Martins M. J. (2025). STOP Procrastination: Development and expert evaluation of a new acceptance and compassion-based group intervention. *PPRJ*, 8(1). <https://psyprjournal.com/index.php/PPRJ/article/view/146>

41. Ghattas, A. H. S., & El-Ashry A. M. (2024). Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students: The mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Nursing*, 23, Article 670. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-024-02302-3>
42. Gilbert P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current Opinion in Psychology*, 28, 108–114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X18301222>
43. Hailikari, T., Katajavuori N., & Asikainen H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-021-09621-2>
44. Huang, H., Ding Y., Liang Y., Wan X., Peng Q., Zhang Y., Kong D., & Chen C. (2023). The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing students: The role of self-efficacy and resilience. *Nursing Open*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37464544/>
45. Iwakabe, S., Nakamura K., & Thoma N. C. (2023). Enhancing emotion regulation. *Psychotherapy Research*, 33(7), 918–945. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2183155>
46. Kanwar, C. (2023). Academic procrastination and cognitive emotional regulation among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*. https://www.academia.edu/109807481/Academic_Procrastination_and_Cognitive_Emotional_Regulation_among_Young_Adults
47. Kooren, N. S., Van Nooijen C., & Paas F. (2024). The influence of active and passive procrastination on academic performance: A meta-analysis. *Education Sciences*, 14(3), 323. <https://www.mdpi.com/2227-7102/14/3/323>
48. Lauderdale, S. A., Lahman K. R., & Desai H. (2024). Clarifying some confusion: Indecisiveness and procrastination are distinct constructs. *Current Psychology*. https://www.researchgate.net/publication/377747502_Clarifying_Some_Confusion_Indecisiveness_and_Procrastination_Are_Distinct_Constructs

49. Ling, W., Yang F., Huang T., & Li X. (2024). Self-esteem mediates the relationship between the parahippocampal gyrus and decisional procrastination at resting state. *Frontiers in Neuroscience*. <https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2024.1341142/full>
50. Lischetzke, T., Grommisch G., Prestele E., & Altstötter-Gleich C. (2025). Are perfectionistic strivings beneficial or detrimental to well-being and achievement? Tests of procrastination and emotion regulation as moderators. *Journal of Personality*, 93, 614–632. <https://doi.org/10.1111/jopy.12955>
51. MacCann, C., Jiang Y., Brown L. E. R., Double K. S., Bucich M., & Minbashian A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fbul0000219>
52. McRae, K., & Gross J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-03346-001.html>
53. Moulie, H., van den Berg R., & Treur J. (2021). An adaptive network model for procrastination behaviour including self-regulation and emotion regulation. *International Conference on Computational Science*. https://www.researchgate.net/publication/350108642_An_Adaptive_Network_Model_for_Procrastination_Behaviour_Including_Self-Regulation_and_Emotion_Regulation
54. Mutter, A., Küchler A. M., Idrees A. R., Kählke F., Terhorst Y., & Baumeister H. (2023). StudiCare procrastination – Randomized controlled non-inferiority trial of a persuasive design-optimized internet- and mobile-based intervention with digital coach targeting procrastination in college students. *BMC Psychology*, 11, 273. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-023-01312-1>
55. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

56. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>

57. Paucsik, M., Nardelli C., Bortolon C., Shankland R., Leys C., & Baeyens C. (2022). Self-compassion and emotion regulation: Testing a mediation model. *Cognition and Emotion*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02699931.2022.2143328>

58. Potente, M. R., Caraig R. A. U., Panibe K. K. B., & Dominguez J. N. (2023). Disparities of self-compassion and job satisfaction across decision-making styles among Filipino workers. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 31–43. <https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/5326>

59. Rehman, S., Rehman E., & Liu B. (2023). Potential correlation between self-compassion and bedtime procrastination: The mediating role of emotion regulation. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4709–4723. <https://www.dovepress.com/potential-correlation-between-self-compassion-and-bedtime-procrastinat-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>

60. Sagone, E., & Indiana M. L. (2022). Role of decision-making styles and intolerance of uncertainty on procrastination during the pandemic. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(17). <https://articlegateway.com/index.php/JHETP/article/view/5655>

61. Sagone, E., & Indiana M. L. (2023). The roles of academic self-efficacy and intolerance of uncertainty on decisional procrastination in university students during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 13, 476. https://www.researchgate.net/publication/370621616_The_Roles_of_Academic_Self-Efficacy_and_Intolerance_of_Uncertainty_on_Decisional_Procrastination_in_University_Students_during_the_COVID-19_Pandemic

62. Salazar Kämpf, M., Adam L., Rohr M. K., Exner C., & Wieck C. A. (2023). Meta-analysis of the relationship between emotion regulation and social affect and cognition. *Clinical Psychological Science*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21677026221149953>
63. Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883035523000927>
64. Vany MolSirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10049005/>
65. Sirois, F. M., Nauts S., & Molnar D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434–445. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-0983-3>
66. Sirois, F. M., Stride C. B., & Pychyl T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the procrastination-health model. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 875–894. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjhp.12658>
67. Steel, P., Taras D., Ponak A., & Kammeyer-Mueller J. (2022). Self-regulation of slippery deadlines: The role of procrastination in work performance. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.783789/full>
68. Svartdal, F., Dahl T. I., Gamst-Klaussen T., Koppenborg M., & Klingsieck K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.540910/full>

69. Turner, J. R. (2021). Emotion regulation during decision making on projects. *Project Leadership and Society*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666721521000296>
70. Vany Mol, K. S., Rajkumar E., Lakshmi R., John R., Sunny S. M., George A. J., Pawar S., & Abraham J. (2023). Influence of decision-making styles and affective styles on academic procrastination among students. *Cogent Education*, 10(1), 2203598.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2023.2203598>
71. Weisz, E., & Cikara M. (2021). Strategic regulation of empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(3), 213–227.
[https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/abstract/S1364-6613\(20\)30298-9](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/abstract/S1364-6613(20)30298-9)
72. Yan B., & Zhang X. (2022). What research has been conducted on procrastination? Evidence from a systematical bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.809044/full>
73. Yilmaz, S. (2023). The relationship between emotional intelligence and decision-making. *Neuropsychiatric Investigation*, 61(4), 117–121.
<https://neuropsychiatricinvestigation.org/index.php/pub/article/view/1086>
74. Yosopov, L., Saklofske D. H., Smith M. M., Flett G. L., & Hewitt P. L. (2024). Failure sensitivity in perfectionism and procrastination: Fear of failure and overgeneralization of failure as mediators. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 57(4), 293–311.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/07342829241249784>
75. Zhang, B., Xiao Q., Gu J., Zhang W., Lu H., Zhang J., Lang L., Sun Y., Ma Q., & Han L. (2024). The mediating role of resilience between emotional intelligence and academic procrastination in nursing undergraduates: A cross-sectional study. *Nursing Open*, 11, e2144.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/nop2.2144>

76. Zhang, R., Chen Z., & Feng T. (2023). The triple psychological and neural bases underlying procrastination: Evidence based on a two-year longitudinal study. *NeuroImage*, 283. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811923005943>

ДОДАТКИ

Додаток А

Додаткові статистичні результати емпіричного дослідження

Таблиця А.1

Надійність підшкал DERS-36

Підшкала	Кількість пунктів	α Кронбаха	Інтерпретація
DERS – неприйняття емоційних реакцій	6	0.880	добра
DERS – труднощі з цілеспрямованою поведінкою	5	0.870	добра
DERS – труднощі з контролем імпульсів	6	0.889	добра
DERS – відсутність усвідомлення емоцій	6	0.602	помірна
DERS – обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	8	0.833	добра
DERS – відсутність емоційної чіткості	5	0.704	прийнятна

Таблиця А.2

Таблиця нормальності розподілу Шапіро-Вілк

Шкала	W	p	Висновок
DERS – неприйняття емоцій	0.870	<.001	ненормальний
DERS – цілеспрямованість	0.953	0.007	ненормальний

Шкала	W	p	Висновок
DERS імпульсивність	0.865	<.001	ненормальний
DERS – усвідомленість	0.956	0.009	ненормальний
DERS – стратегії регуляції	0.960	0.017	ненормальний
DERS – ясність	0.939	0.001	ненормальний

Таблиця А.3

Кореляції Спірмена для перевірки гіпотези 2

Пара змінних	rs	p	Зміст результату
SCS загальне – GPS загальне	-0.211	.067	прямий зв'язок із загальною прокрастинацією статистично незначущий
SCS загальне – MDMQ відкладання вирішення	-0.135	.246	зв'язок із відкладанням вирішення статистично незначущий
SCS загальне – MDMQ уникання	-0.248	.031	вищий рівень самоспівчуття пов'язаний із нижчим уникненням
SCS загальне – MDMQ гіперпильність	-0.329	.004	вищий рівень самоспівчуття пов'язаний із нижчою надпильністю
SCS загальне – MDMQ пильність	0.249*	.030	позитивний зв'язок з адаптивною пильністю
SCS загальне – DERS загальне	-0.698	< .001	сильний негативний зв'язок із труднощами емоційної регуляції
SCS загальне – DASS загальне	-0.528	< .001	негативний зв'язок з емоційним дистресом

Методичне забезпечення тренінгової програми зниження прокрастинації

Таблиця Б.1

Тематичний план тренінгу

№	Тема заняття	Ключовий фокус
1	Прокрастинація як сигнал	Розрізнення відкладання дії та відкладання рішення
2	Карта власної прокрастинації	Виявлення типових ситуацій вибору, уникнення та зависання
3	Емоції в ситуації рішення	Розпізнавання емоційних тригерів і тілесних маркерів напруги
4	Самокритика і самоспівчуття	Перехід від сорому до підтримки себе
5	Достатньо добре рішення	Зменшення перфекціоністського пошуку ідеального варіанту
6	Перевірка рішення на реалістичність	Оцінка ресурсів, навичок, обмежень і підтримки
7	Від рішення до першого кроку	Планування маленької дії та профілактика уникнення
8	Самопідтримка в рішенні та при його зміні	Підтримка себе в реалізації рішення і при усвідомленому перегляді
9	Закріплення стратегії	Індивідуальний план подальшої роботи з прокрастинацією

Робочі аркуші для учасників

Робочий аркуш 1. Карта прокрастинаційного циклу

Оберіть одну реальну ситуацію та опишіть її за схемою. У кінці знайдіть точку, де цикл можна перервати.	
Крок	Мій приклад
1. Ситуація або завдання	
2. Що саме я відкладаю: дію, рішення чи перегляд стратегії?	
3. Думка, яка з'являється	
4. Емоція (страх, сором, провина, розгубленість...)	
5. Тілесна реакція	
6. Що роблю замість основної дії	
7. Яке короткочасне полегшення отримую	
8. Який довгостроковий наслідок виникає	
9. Яке рішення або вибір тут приховані	
10. Де я можу перервати цей цикл	

Робочий аркуш 2. Самокритика і підтримка

Мета – зменшити сором і повернути здатність діяти. Підтримувальна відповідь не скасовує відповідальності, але прибирає самопокарання.		
Самокритична фраза	Емоція після неї	Підтримувальна відповідь

Робочий аркуш 3. Від рішення до дії

Частина А. Достатньо добре рішення

Аркуш проводить через три кроки: обрати достатньо добре рішення → перевірити його на реалістичність → визначити перший малий крок.	
Крок	Мій варіант
1. Ситуація вибору	
2. Варіанти, які я розглядаю	
3. Три головні критерії вибору	
4. Варіант, що достатньо відповідає критеріям	
5. Яку помилку я готова/готовий допустити	

Частина Б. Перевірка рішення на ресурси

Питання	Моя відповідь
Чи справді це рішення моє, а не нав'язане очікуваннями?	
Якого ресурсу мені бракує: часу, сил, знань, підтримки?	
Яку частину рішення можна зменшити без відмови від мети?	

Частина В. Перший малий крок

Пункт	Відповідь
Перший крок на 10 хвилин	
Коли саме я його зроблю	
Мій план «якщо – то»	
Як я підтримаю себе, якщо не вийде	

Оцінювальна форма до і після тренінгу

Інструкція: оцініть кожне твердження за шкалою від 0 («зовсім не про мене») до 10 («повністю про мене»). Форму доцільно заповнювати на першому і дев'ятому занятті.		
Твердження	До тренінгу	Після тренінгу
Я можу відрізнити, коли відкладаю дію, а коли відкладаю рішення.		
Я розумію, які емоції найчастіше стоять за моєю прокрастинацією.		
Я можу зупинитися перед автоматичним уникненням і зробити паузу.		
Я вмію підтримати себе без самозвинувачення.		
Я можу прийняти достатньо добре рішення без очікування повної впевненості.		
Я можу перевірити, чи відповідає рішення моїм ресурсам.		
Я вмію перетворити рішення на маленький конкретний крок.		
Після зриву я можу повернутися до дії без тривалого самопокарання.		
Я вмію підтримати себе в прийнятому рішенні, коли виникають сумніви.		
Я можу змінити рішення без самозвинувачення, розрізняючи перегляд і уникнення.		

Завершальний індивідуальний план учасника

Компонент плану	Мій варіант
Одна сфера, де я найчастіше прокрастиную	
Мій типовий прихований вибір у цій сфері	
Емоція, яку я найчастіше уникаю	
Підтримувальна фраза, яку я використаю	
Ознака, що я повертаюся до старого циклу	
Моя дія на 10 хвилин	
Людина або ресурс, до якого я можу звернутися	
Дата, коли я перегляну цей план	