

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

УДК 59.944.4:159.922.6

Губерт Олена Миколівна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У
ДОРΟΣЛИХ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело.

О.М. Губерт

Керівник роботи

доктор наук з державного
управління, кандидат політичних
наук
ЗАГУРСЬКА-АНТОНЮК В.Ф.

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти О.М. Губерт захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Вікторія Концедайло

АНОТАЦІЯ

Губерт О. М. Психологічні чинники подолання прокрастинації у дорослих.
– Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному дослідженню психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослому віці в контексті саморегуляції поведінки, мотиваційних ресурсів та емоційної регуляції. Актуальність дослідження зумовлена зростанням професійних і соціальних вимог до дорослої особистості, необхідністю ефективного управління власною діяльністю, дотримання часових меж та збереження психологічного благополуччя в умовах підвищених навантажень і невизначеності.

У теоретичному розділі роботи здійснено аналіз прокрастинації як психологічного феномена у сучасних наукових дослідженнях, розкрито її сутність, структуру та механізми формування у дорослому віці. Проаналізовано особистісні та мотиваційні чинники прокрастинаційної поведінки, а також узагальнено теоретичні підходи до вивчення механізмів подолання прокрастинації у структурі саморегуляції дорослої особистості. Показано, що прокрастинація тісно пов'язана з рівнем саморегуляції, самоефективності та здатністю до емоційної регуляції.

Емпіричний розділ роботи базується на результатах дослідження, проведеного серед дорослих осіб працездатного віку з використанням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик. У ході дослідження проаналізовано рівень загальної та структурної прокрастинації, показники саморегуляції поведінки, загальної самоефективності та труднощів емоційної регуляції. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем прокрастинації та регуляторними ресурсами особистості, а також виявлено відмінності між респондентами з різним рівнем прокрастинаційних проявів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, консультантів і фахівців з розвитку персоналу. Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на розвиток саморегуляції, підвищення рівня самоефективності та формування адаптивних стратегій емоційної регуляції як умов ефективного подолання прокрастинації у професійній та повсякденній діяльності дорослих. Узагальнюючи, дослідження підкреслює важливість цілеспрямованого розвитку регуляторних ресурсів особистості як психологічної умови зниження прокрастинаційної поведінки та підвищення ефективності життєдіяльності дорослої людини.

Ключові слова: прокрастинація, саморегуляція поведінки, самоефективність, емоційна регуляція, дорослий вік, психологічні чинники, професійна діяльність.

ABSTRACT

Hubert O. Psychological factors of overcoming procrastination in adults. – Qualification thesis manuscript.

Master's qualification thesis in Specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis is devoted to a comprehensive study of the psychological factors of overcoming procrastination in adulthood within the context of behavioral self-regulation, motivational resources, and emotional regulation. The relevance of the study is determined by the growing professional and social demands placed on adults, the need for effective self-management of activities, adherence to time limits, and the maintenance of psychological well-being under conditions of increased workload and uncertainty.

In the theoretical part of the thesis, procrastination is analyzed as a psychological phenomenon in contemporary scientific research; its essence, structure, and mechanisms of formation in adulthood are examined. Personal and motivational factors of procrastinatory behavior are analyzed, and theoretical approaches to studying the mechanisms of overcoming procrastination within the structure of adult self-regulation are generalized. It is shown that procrastination is closely related to the level of self-regulation, self-efficacy, and the ability to regulate emotions.

The empirical part of the thesis is based on the results of a study conducted among adults of working age using a set of standardized psychodiagnostic methods. The study analyzes levels of general and structural procrastination, indicators of behavioral self-regulation, general self-efficacy, and difficulties in emotion regulation. Statistically significant relationships between procrastination and regulatory resources of personality were identified, as well as differences between respondents with different levels of procrastinatory manifestations.

The practical significance of the thesis lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practicing psychologists, counselors, and human resource development specialists. The proposed practical recommendations are aimed at developing self-regulation, increasing self-efficacy, and forming adaptive strategies

of emotion regulation as conditions for effectively overcoming procrastination in the professional and everyday activities of adults. In summary, the study emphasizes the importance of the purposeful development of personal regulatory resources as a psychological condition for reducing procrastinatory behavior and increasing the effectiveness of adult life activity.

Keywords: procrastination, behavioral self-regulation, self-efficacy, emotion regulation, adulthood, psychological factors, professional activity.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ	14
1.1 Прокрастинація як психологічний феномен у сучасних наукових дослідженнях.....	14
1.2. Особистісні та мотиваційні чинники прокрастинації у дорослому віці.....	17
1.3. Теоретичні підходи до вивчення механізмів подолання прокрастинації у структурі саморегуляції дорослої особистості.....	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ	25
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих.....	27
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ	34
3.1. Психологічні засади зниження рівня прокрастинації у професійній та повсякденній діяльності дорослих.....	34

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції та подолання прокрастинації у дорослих.....	37
Висновки до розділу 3	41
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність теми. Нині суспільство характеризується високою динамікою соціально-економічних змін, зростанням темпів життя, підвищеними вимогами до професійної ефективності, самостійності та відповідальності дорослої особистості. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема прокрастинації як поширеного психологічного феномена, що негативно впливає на результативність діяльності, суб'єктивне благополуччя, рівень самореалізації та психічне здоров'я дорослих. Відкладання важливих справ, уникнення прийняття рішень, хронічне порушення термінів виконання завдань дедалі частіше розглядаються не лише як поведінкова звичка, а як складний психологічний механізм, зумовлений поєднанням особистісних, мотиваційних, емоційних і регуляторних чинників.

У психологічній науці прокрастинація трактується як форма саморегулятивної дисфункції, що проявляється у свідомому відкладанні запланованих дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Класичні та сучасні дослідження Пірса Стіла, Тімоті Пайчила, Джозефа Феррарі, Фуксії Сіроїда та їхніх послідовників засвідчують, що прокрастинація пов'язана з особливостями часової перспективи, мотивації досягнення, рівня самоконтролю, емоційної регуляції та толерантності до фрустрації. У межах інтегративних моделей вона розглядається як результат конфлікту між короткостроковими емоційними вигодами та довгостроковими цільовими орієнтаціями особистості.

Особливу наукову увагу привертає проблема подолання прокрастинації у дорослому віці, оскільки саме цей період пов'язаний із необхідністю прийняття відповідальних рішень у професійній, сімейній та соціальній сферах. Доросла особистість водночас володіє сформованими когнітивними ресурсами та стійкими поведінковими патернами, що може як сприяти ефективному саморегулюванню, так і ускладнювати зміну дезадаптивних стратегій. У сучасних дослідженнях дедалі частіше наголошується, що подолання прокрастинації неможливе без урахування психологічних чинників, зокрема

мотиваційної спрямованості, рівня самодетермінації, емоційної регуляції, самоефективності та усвідомленості.

Важливий внесок у розуміння мотиваційних механізмів прокрастинації зробили теорія самодетермінації Річарда Райана та Едварда Десі, концепція часової мотивації Пірса Стіла, а також підходи, що акцентують увагу на ролі уникнення негативних емоцій та страху невдачі. Дослідження Керол Двек, Альберта Бандури, Мартіна Селігмана демонструють, що рівень самоефективності, тип мотиваційних установок і домінуючі когнітивно-емоційні стратегії істотно впливають на схильність до відкладання дій та здатність особистості долати прокрастинацію у складних ситуаціях діяльності.

Важливий внесок у вивчення прокрастинації та механізмів її подолання зробили дослідники саморегуляції та мотивації. У працях Роя Баумайстера прокрастинація розглядається у зв'язку з обмеженістю ресурсів самоконтролю та феноменом его-виснаження, що пояснює труднощі підтримання цілеспрямованої поведінки у тривалих і стресових завданнях. Дослідження Клауса Вюрца та Юліуса Куля акцентують увагу на ролі вольової регуляції та інтеграції мотиваційних і емоційних процесів у подоланні відкладання дій. У межах когнітивно-поведінкового підходу прокрастинація аналізується як наслідок дисфункційних переконань і унікальних стратегій, що докладно розкрито у працях Вільяма Кнауза та Джудіт Бек.

Значний науковий інтерес становлять також дослідження прокрастинації у контексті часової перспективи та цілепокладання. Філіп Зімбардо та Джон Бойд показали, що домінування теперішньої гедоністичної або фаталістичної часової орієнтації підвищує ризик прокрастинаційної поведінки, тоді як орієнтація на майбутнє виступає чинником її зниження. У роботах Едвіна Лока та Гері Летема доведено, що чіткість цілей, їх суб'єктивна значущість і зворотний зв'язок суттєво впливають на рівень залученості в діяльність і зменшують схильність до відкладання виконання завдань.

У сучасних дослідженнях усе більшої уваги набуває емоційний вимір прокрастинації. Фуксія Сіроїд та Тімоті Пайчил розглядають прокрастинацію як

стратегію короткочасного емоційного регулювання, спрямовану на уникнення негативних переживань, пов'язаних із завданням. У цьому контексті подолання прокрастинації пов'язується не лише з підвищенням самодисципліни, а й із розвитком емоційної усвідомленості, толерантності до дискомфорту та адаптивних стратегій регуляції афекту.

Важливість теми зумовлена також практичною потребою у розробці науково обґрунтованих психологічних підходів до профілактики та подолання прокрастинації у професійній діяльності, освіті дорослих, консультуванні та коучинговій практиці. Розуміння психологічних чинників, що сприяють зниженню рівня прокрастинації, дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги, спрямованої на розвиток саморегуляції, відповідального ставлення до цілей та підвищення суб'єктивного благополуччя. З огляду на це тема магістерської роботи «Психологічні чинники подолання прокрастинації у дорослих» є науково та практично обґрунтованою й актуальною.

Об'єкт дослідження – саморегуляція діяльності дорослої особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники подолання прокрастинації у дорослих.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів до вивчення прокрастинації;
- проаналізувати мотиваційні, емоційні та регуляторні чинники подолання прокрастинації;
- емпірично дослідити рівень прокрастинації та пов'язані з нею психологічні характеристики дорослих;
- знайти взаємозв'язки між прокрастинацією та ключовими психологічними чинниками;
- розробити практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації у дорослих.

Мета дослідження у дослідженні психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих та розробці практичних рекомендацій щодо зниження її рівня.

Теоретико-методологічною основою дослідження є концепції прокрастинації та саморегуляції (П. Стіл, Т. Пайчил, Дж. Феррарі), теорія самодетермінації (Р. Райан, Е. Десі), теорія самоефективності А. Бандури, концепція орієнтації на зростання К. Двек.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи аналізу, порівняння, узагальнення та систематизації наукових джерел. Емпіричні методи включають психодіагностичні методики для оцінки рівня прокрастинації, мотиваційної спрямованості, саморегуляції та емоційної регуляції дорослих. Для обробки даних застосовувалися методи математико-статистичного аналізу, зокрема описова статистика, кореляційний і порівняльний аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у систематизації уявлень про психологічні чинники подолання прокрастинації у дорослих та уточненні ролі мотиваційних і регуляторних механізмів у цьому процесі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, консультантів і фахівців з розвитку персоналу з метою профілактики та подолання прокрастинації.

Апробація та публікації результатів дослідження. Основні положення роботи були представлені на науково-практичних конференціях «Студентські читання – 2024» та «Студентські читання – 2025» Поліського національного університету у доповідях, присвячених проблематиці прокрастинації та саморегуляції дорослої особистості. Hubert, O. M. (2025, December). Psychological factors of overcoming procrastination in adults. In *Advanced discoveries of modern science: experience, approaches and innovations (Proceedings*

of the IX International Scientific and Theoretical Conference). Amsterdam, the Netherlands.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 43 сторінки, основний текст викладено на 51 сторінці, робота містить таблиці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен у сучасних наукових дослідженнях

Прокрастинація розглядається як стійка тенденція до свідомого відкладання запланованих дій, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такого відкладання. Вона виступає складним багатовимірним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти й не зводиться до звичайної неорганізованості або ліні. Саме ця багатокомпонентність зумовлює підвищений інтерес дослідників до проблеми прокрастинації в різних контекстах життєдіяльності дорослої особистості (166-66 28і).

Одним із перших системних наукових підходів до вивчення прокрастинації стали роботи Джозефа Феррарі, який визначив її як хронічне відкладання важливих справ, що супроводжується почуттям провини, тривоги та зниженням самооцінки. Феррарі підкреслює, що прокрастинація має характер особистісної схильності та пов'язана з емоційним уникненням, а не з дефіцитом знань чи навичок планування. Подальший розвиток проблематики пов'язаний із дослідженнями Пірса Стіла, який запропонував інтегративну теорію прокрастинації на основі моделі часової мотивації. Згідно з цією моделлю, прокрастинація виникає внаслідок взаємодії очікуваної цінності результату, ймовірності успіху, часової віддаленості винагороди та імпульсивності особистості. Такий підхід дозволив пояснити, чому людина може відкладати навіть суб'єктивно значущі завдання (25і).

У межах мотиваційного підходу прокрастинація розглядається як наслідок конфлікту між внутрішньою та зовнішньою мотивацією. Представники теорії самодетермінації Річард Райан і Едвард Десі вказують, що завдання, які не

інтеріоризовані та сприймаються як зовнішній тиск, частіше викликають відкладання виконання. Таким чином, низький рівень автономної мотивації виступає одним із ключових чинників прокрастинаційної поведінки.

Значну увагу сучасні дослідники приділяють емоційній природі прокрастинації. Тімоті Пайчил і Фуксія Сіроїд розглядають її як неадаптивну стратегію короткострокової емоційної регуляції, спрямовану на уникнення негативних переживань, пов'язаних із виконанням завдання. У цьому контексті прокрастинація виступає способом зменшення тривоги, нудьги або страху невдачі, але водночас посилює дистрес у довгостроковій перспективі [17, 32].

Когнітивні підходи акцентують увагу на ролі дисфункційних переконань і ірраціональних очікувань. У працях Вільяма Кнауса прокрастинація пов'язується з перфекціонізмом, катастрофізацією та заниженою толерантністю до дискомфорту. Людина відкладає дію через страх зробити помилку або не відповідати завищеним стандартам, що парадоксально знижує якість і результативність діяльності. Перфекціонізм як чинник прокрастинації детально аналізується також у дослідженнях Гордона Флетта та Пола Г'юїтта. Автори доводять, що соціально зумовлений перфекціонізм і страх негативної оцінки значно підвищують імовірність хронічного відкладання справ, особливо в умовах публічної відповідальності та оцінювання результатів [2, 19].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення прокрастинації в контексті саморегуляції. Рой Баумайстер розглядає її як прояв дефіциту самоконтролю, зумовленого виснаженням вольових ресурсів. Згідно з цією позицією, прокрастинація частіше виникає в умовах перевтоми, емоційного навантаження та хронічного стресу.

У працях Юліуса Куля прокрастинація аналізується з позицій теорії вольової регуляції. Автор наголошує, що здатність переходити від наміру до дії залежить від інтеграції мотиваційних і емоційних процесів. Порухення цього переходу призводить до феномена «застрягання» на етапі планування, що є характерною ознакою прокрастинації.

Часова перспектива виступає ще одним важливим аспектом аналізу прокрастинації. Філіп Зімбардо та Джон Бойд довели, що орієнтація на теперішній момент, особливо гедоністична або фаталістична, пов'язана з вищим рівнем відкладання дій. Натомість орієнтація на майбутнє сприяє цілеспрямованості та зниженню прокрастинаційних тенденцій [8, 9, 31].

Дослідження Альберта Бандури підкреслюють роль самоефективності у подоланні прокрастинації. Низька віра у власні можливості підвищує ймовірність уникнення складних завдань і знижує готовність до активної дії. Таким чином, прокрастинація може виступати наслідком неадекватної оцінки власних ресурсів.

У межах позитивної психології Мартін Селігман розглядає прокрастинацію у зв'язку з песимістичним атрибутивним стилем і вивченою безпорадністю. Люди, схильні приписувати невдачі стабільним і глобальним причинам, частіше уникають активних дій, що посилює прокрастинаційні патерни поведінки.

Сучасні нейропсихологічні дослідження також роблять внесок у розуміння феномена прокрастинації. Роботи Рассела Полака та співавторів свідчать, що прокрастинація пов'язана з особливостями функціонування префронтальної кори, відповідальної за планування, контроль імпульсів і прийняття рішень. Це підтверджує складну біопсихосоціальну природу явища [24].

У професійному контексті прокрастинація розглядається як чинник зниження продуктивності та психологічного благополуччя. Дослідження Локка і Летема показують, що нечіткість цілей і відсутність зворотного зв'язку сприяють відкладанню виконання завдань навіть у висококваліфікованих фахівців.

В українській психології прокрастинація частіше аналізується опосередковано через проблеми саморегуляції, відповідальності та професійної зрілості. С. Д. Максименко розглядає саморегуляцію як ключовий механізм особистісного розвитку, порушення якого може проявлятися у відкладанні

значущих дій. Такий підхід дозволяє інтегрувати феномен прокрастинації у ширший контекст розвитку суб'єктності [22].

І. Д. Бех акцентує увагу на ціннісно-смісловій детермінації поведінки, підкреслюючи, що відсутність внутрішньо прийнятої мети та відповідальності знижує мотиваційну активність і сприяє унікальним стратегіям. У цьому сенсі прокрастинація розглядається як прояв несформованості особистісної відповідальності. У працях Т. М. Титаренко прокрастинація може бути інтерпретована як порушення процесів життєвого конструювання та смислової регуляції діяльності дорослої людини. Відкладання дій пов'язується з труднощами прийняття життєвих рішень і страхом незворотності вибору.

Отже, сучасні наукові дослідження засвідчують, що прокрастинація є складним психологічним феноменом, детермінованим взаємодією мотиваційних, емоційних, когнітивних, вольових і часових чинників. Такий підхід створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих та розробки ефективних стратегій психологічного впливу.

1.2. Особистісні та мотиваційні чинники прокрастинації у дорослому віці

У сучасній психології прокрастинація у дорослому віці розглядається не лише як ситуативна поведінкова реакція, а як відносно стійкий патерн, тісно пов'язаний з індивідуально-психологічними особливостями особистості та специфікою її мотиваційної сфери. Саме поєднання особистісних рис і мотиваційних механізмів визначає інтенсивність, частоту та хронічність прокрастинаційних проявів у різних сферах життєдіяльності дорослої людини [14, 24].

Одним із провідних особистісних чинників прокрастинації є рівень саморегуляції. Згідно з підходом Роя Баумаєстера, дефіцит самоконтролю та вольових ресурсів суттєво підвищує ймовірність відкладання дій, особливо в умовах перевантаження або емоційного виснаження. Дорослі з низькою

здатністю до довготривалого підтримання цілеспрямованої поведінки частіше демонструють прокрастинацію навіть за наявності чітких цілей.

Важливим особистісним чинником виступає самоефективність, концептуалізована Альбертом Бандурою. Низька віра у власні можливості знижує готовність особистості братися за складні або відповідальні завдання, що призводить до їх систематичного відкладання. У дорослому віці це особливо помітно у професійній діяльності, де високі вимоги поєднуються зі страхом помилки та оцінювання [3, 7].

Перфекціонізм розглядається як один із найбільш суперечливих чинників прокрастинації. У працях Гордона Флетта та Пола Г'юїтта показано, що дезадаптивні форми перфекціонізму, зокрема соціально приписаний перфекціонізм, значно підвищують ризик прокрастинації. Страх невідповідності очікуванням і негативної оцінки призводить до уникнення початку або завершення діяльності.

Емоційна сфера особистості також відіграє суттєву роль у формуванні прокрастинаційних тенденцій. Дослідження Тімоті Пайчила та Фуксії Сіроїд доводять, що дорослі з низькою здатністю до емоційної регуляції частіше використовують прокрастинацію як спосіб уникнення негативних емоцій, пов'язаних із завданням. Таким чином, прокрастинація виконує функцію короточасного емоційного захисту [1, 20, 29].

Тривожність як особистісна характеристика також корелює з прокрастинацією. Особи з високим рівнем особистісної тривожності схильні переоцінювати складність завдань і можливі негативні наслідки помилок, що знижує їхню готовність до активних дій. У дорослому віці це може проявлятися у відкладанні прийняття важливих рішень або уникненні нових професійних викликів. Імпульсивність є ще одним чинником, що підвищує ризик прокрастинації. У межах теорії часової мотивації Пірс Стіл підкреслює, що імпульсивні дорослі надають перевагу негайному задоволенню потреб на шкоду довгостроковим цілям. Це зумовлює схильність відкладати важливі, але менш привабливі завдання.

Суттєвий вплив на прокрастинацію має тип мотивації. Відповідно до теорії самодетермінації Річарда Райана та Едварда Десі, зовнішньо зумовлена мотивація асоціюється з вищим рівнем прокрастинації, тоді як автономна, внутрішня мотивація сприяє своєчасному виконанню завдань. Дорослі, які не інтеріоризували цілі діяльності, частіше відкладають їх реалізацію [4, 15, 26].

Мотивація уникнення невдачі, описана у класичних працях Джона Аткінсона, також є значущим чинником прокрастинації. Орієнтація на уникнення негативного результату призводить до зниження ініціативності та зростання унікальної поведінки, що у дорослому віці може набувати хронічного характеру [5, 18].

Ціннісно-смилова сфера особистості визначає стійкість мотивації та рівень відповідальності за власні дії. І. Д. Бех наголошує, що відсутність внутрішньо прийнятих цінностей і смислів знижує суб'єктну позицію особистості, що сприяє формуванню прокрастинаційних стратегій поведінки.

Професійна ідентичність також впливає на рівень прокрастинації. Дослідження Л. М. Карамушки показують, що низька залученість у професійну роль і відсутність відчуття значущості діяльності підвищують ймовірність відкладання робочих завдань.

Таблиця 1

Особистісні та мотиваційні чинники прокрастинації у дорослому віці

Група чинників	Конкретний чинник	Науковці	Психологічний вплив на прокрастинацію
Особистісні	Низький рівень саморегуляції	Р. Баумайстер	Зниження здатності підтримувати цілеспрямовану поведінку
Особистісні	Низька самоефективність	А. Бандура	Уникнення складних і відповідальних завдань
Особистісні	Деадаптивний перфекціонізм	Г. Флетт, П. Г'юїтт	Відкладання дій через страх помилки та оцінювання
Особистісні	Висока тривожність	Т. Пайчил	Посилення унікальної поведінки

Особистісні	Імпульсивність	П. Стіл	Перевага негайного задоволення над довгостроковими цілями
Мотиваційні	Зовнішня мотивація	Р. Райан, Е. Десі	Низька залученість у виконання завдань
Мотиваційні	Мотивація уникнення невдачі	Дж. Аткинсон	Уникнення активних дій у складних ситуаціях
Мотиваційні	Низька ціннісна значущість діяльності	І. Д. Бех	Зниження відповідальності та суб'єктності
Мотиваційні	Невизначені життєві смисли	Т. М. Титаренко	Відкладання рішень і життєвого вибору

Особистісні та мотиваційні чинники прокрастинації у дорослому віці формують складну систему взаємопов'язаних детермінант, що визначають як виникнення, так і підтримання прокрастинаційної поведінки. Їх урахування є необхідною умовою для розуміння механізмів подолання прокрастинації та побудови ефективних психологічних інтервенцій.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення механізмів подолання прокрастинації у структурі саморегуляції дорослої особистості

Подолання прокрастинації у дорослому віці дедалі частіше розглядається в контексті загальної проблеми саморегуляції особистості. Саморегуляція постає як цілісна система психічних процесів і механізмів, що забезпечують постановку цілей, планування діяльності, контроль виконання та корекцію поведінки відповідно до змін зовнішніх і внутрішніх умов. У цьому контексті прокрастинація інтерпретується як порушення або недостатня узгодженість окремих ланок саморегулятивного процесу. У класичних підходах саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати власною активністю. Порушення цієї здатності призводить до труднощів переходу від наміру до дії, що є ключовою характеристикою прокрастинації. У дорослому віці ці труднощі часто маскуються зовнішньою організованістю, але виявляються у внутрішній неузгодженості цілей, мотивів і реальних дій [10, 13, 30].

Вольовий підхід акцентує увагу на ролі волі як центрального механізму саморегуляції.

З цієї позиції подолання прокрастинації пов'язується зі здатністю особистості мобілізувати вольові зусилля для ініціювання та підтримання діяльності, навіть за відсутності негайного емоційного підкріплення. Недостатність вольової регуляції призводить до домінування ситуативних імпульсів над усвідомленими цілями.

У межах мотиваційних підходів саморегуляція розглядається як процес узгодження мотивів різного рівня. Подолання прокрастинації стає можливим тоді, коли довгострокові цілі набувають суб'єктивної значущості та інтегруються у систему цінностей особистості. У дорослому віці цей процес тісно пов'язаний із життєвим досвідом і здатністю до рефлексії власних мотивів.

Когнітивні теорії саморегуляції підкреслюють роль планування, цілепокладання та контролю виконання. З цієї перспективи прокрастинація виникає як наслідок нечітких або надмірно абстрактних цілей, відсутності конкретних планів дій і критеріїв успіху [23].

Подолання прокрастинації передбачає структурування діяльності та підвищення усвідомленості кожного етапу виконання завдання.

Важливе місце у сучасних підходах займає емоційний компонент саморегуляції. Прокрастинація розглядається як форма емоційної дисрегуляції, коли уникнення дії слугує засобом тимчасового зниження негативних переживань. Відповідно, подолання прокрастинації пов'язується з розвитком здатності витримувати емоційний дискомфорт і регулювати афективні стани без унікальних стратегій.

Інтегративні моделі саморегуляції підкреслюють взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних і емоційних механізмів. У межах таких моделей прокрастинація виникає не через дефіцит одного окремого ресурсу, а внаслідок дисбалансу між різними компонентами саморегуляції. Подолання цього явища передбачає відновлення узгодженості між цілями, емоціями та діями. Теорії часової перспективи розглядають саморегуляцію як здатність особистості

інтегрувати теперішні дії у довгостроковий життєвий контекст. Прокрастинація у дорослому віці часто пов'язана з переважанням короткострокових орієнтацій над майбутніми цілями. Подолання прокрастинації передбачає розвиток здатності усвідомлювати віддалені наслідки власних рішень [11].

З позицій теорії самоефективності подолання прокрастинації залежить від віри особистості у власну здатність успішно реалізувати заплановані дії. Саморегуляція у цьому випадку підтримується позитивними очікуваннями та досвідом успіху. У дорослому віці накопичені невдачі можуть знижувати самоефективність і посилювати прокрастинаційні тенденції.

Соціально-когнітивний підхід розглядає саморегуляцію як процес взаємодії особистісних і середовищних чинників. Подолання прокрастинації у дорослих часто пов'язане зі зміною контексту діяльності, соціальних очікувань і форм зовнішньої підтримки. Таким чином, саморегуляція не обмежується внутрішніми ресурсами особистості.

Особливу роль у сучасних дослідженнях відіграє концепція усвідомленості як регуляторного механізму. Усвідомленість сприяє кращому розпізнаванню імпульсів до відкладання дій і дозволяє свідомо обирати адаптивні стратегії поведінки. У дорослому віці розвиток усвідомленості розглядається як важливий ресурс подолання прокрастинації.

Метакогнітивні підходи акцентують увагу на здатності особистості спостерігати за власними думками та регуляторними стратегіями. Прокрастинація в цьому контексті пов'язується з неефективними метакогнітивними переконаннями, зокрема переконанням у необхідності ідеальних умов для початку діяльності. Подолання прокрастинації передбачає зміну таких переконань [27, 33].

У межах екзистенційних підходів саморегуляція розглядається через призму відповідальності та особистісного вибору. Прокрастинація інтерпретується як форма уникнення відповідальності за прийняття рішень і їхні наслідки. Подолання прокрастинації у дорослому віці пов'язується з прийняттям власної свободи та обмежень.

Ціннісно-сміслові підходи підкреслюють, що саморегуляція ґрунтується на внутрішньо прийнятих смислах і життєвих цілях. За відсутності таких смислів діяльність втрачає суб'єктивну значущість, що підвищує ризик прокрастинації. Подолання цього явища передбачає актуалізацію особистісно значущих цілей.

У психології розвитку дорослості саморегуляція розглядається як показник психологічної зрілості. Прокрастинація у цьому контексті може свідчити про незавершеність процесів особистісного становлення або кризи розвитку. Подолання прокрастинації стає частиною ширшого процесу особистісного зростання [12].

Організаційно-психологічні підходи аналізують саморегуляцію в умовах професійної діяльності. Подолання прокрастинації у дорослих працівників пов'язується з чіткістю ролей, структурою завдань і наявністю зворотного зв'язку. Відсутність цих чинників знижує ефективність саморегулятивних процесів.

Сучасні підходи до психологічного консультування розглядають подолання прокрастинації як розвиток навичок самоспостереження, планування та емоційної регуляції. Саморегуляція у цьому випадку виступає динамічним процесом, що може змінюватися внаслідок цілеспрямованого психологічного впливу.

Інтегративні моделі підкреслюють необхідність комплексного підходу до подолання прокрастинації. Саморегуляція дорослої особистості розглядається як система, у якій зміни одного компонента впливають на функціонування всієї структури. Такий підхід дозволяє уникнути спрощених пояснень феномена.

Висновки до розділу 1

У процесі аналізу теоретичних підходів встановлено, що прокрастинація у сучасній психології трактується як свідоме відкладання значущих дій за наявності усвідомлення можливих негативних наслідків. Вона пов'язана з труднощами переходу від наміру до дії, домінуванням короткострокових емоційних вигод над довгостроковими цілями та зниженням ефективності вольового контролю.

Розгляд особистісних і мотиваційних чинників прокрастинації у дорослому віці засвідчив провідну роль саморегуляції, самоефективності, типу мотивації, емоційної регуляції та ціннісно-смислових орієнтацій особистості. Встановлено, що низький рівень автономної мотивації, орієнтація на уникнення невдачі, дезадаптивний перфекціонізм, підвищена тривожність і імпульсивність суттєво підвищують схильність до прокрастинаційної поведінки.

Аналіз теоретичних підходів до подолання прокрастинації у структурі саморегуляції дорослої особистості дозволив дійти висновку, що ефективне зниження прокрастинації можливе лише за умови інтегрованого впливу на когнітивні, мотиваційні, емоційні та вольові механізми. Подолання прокрастинації розглядається як процес розвитку усвідомленого цілепокладання, емоційної стійкості, відповідальності та здатності до підтримання цілеспрямованої поведінки.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих

Дослідження проводилося у 2025 році на базі закладів освіти та організацій різного профілю з використанням очного та дистанційного форматів збору даних. Застосування комбінованого формату дозволило охопити ширше коло респондентів і забезпечити достатню репрезентативність вибірки дорослого населення. У дослідженні взяли участь 84 респонденти віком від 22 до 55 років. Середній вік учасників становив 36,4 року. До вибірки увійшли 47 жінок (56,0 %) та 37 чоловіків (44,0 %), що забезпечило відносний гендерний баланс та можливість узагальнення результатів без суттєвого перекосу за статтю.

За рівнем освіти вибірка була представлена особами з повною вищою освітою (61,9 %), незакінченою вищою освітою (21,4 %) та середньою спеціальною освітою (16,7 %). Така структура вибірки дала змогу врахувати вплив освітнього рівня на прояви прокрастинації та регуляторні ресурси особистості. Професійний статус респондентів був різноманітним і включав фахівців соціальної сфери, освіти, управління, бізнесу та осіб, зайнятих у сфері обслуговування. Усі учасники дослідження перебували у стані активної професійної або навчально-професійної діяльності, що є важливим для аналізу прокрастинації в реальних умовах життєдіяльності дорослої особистості.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Критеріями включення були досягнення повноліття, відсутність гострих психічних розладів за самооцінкою та готовність до заповнення психодіагностичних опитувальників. Учасники були поінформовані про науковий характер дослідження та умови конфіденційності.

Для реалізації емпіричної частини дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, підібраних відповідно до теоретичної моделі прокрастинації як прояву порушень саморегуляції дорослої особистості.

Рівень загальної прокрастинації вимірювався за допомогою Шкали загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS), розробленої К. Леєм та адаптованої Т. Юдєєвою. Методика дозволяє оцінити схильність до відкладання виконання завдань у різних сферах діяльності та має задовільні психометричні характеристики для використання з дорослою вибіркою. Для більш диференційованого аналізу структури прокрастинації було застосовано психодіагностичну методику “Pure Procrastination Scale”, адаптовану українською мовою О. Журавльовою та О. Журавльовим. Методика містить три субшкали: біхевіоральну прокрастинацію, прокрастинацію прийняття рішень та неадаптивну прокрастинацію, що дозволяє аналізувати різні психологічні аспекти відкладання дій.

Дослідження саморегуляції поведінки здійснювалося за допомогою Опитувальника саморегуляції поведінки (Self-Regulation Questionnaire), розробленого Р. Райаном і Е. Десі. Методика спрямована на оцінку рівня автономності, усвідомленості та здатності особистості до внутрішньо детермінованої регуляції власної поведінки.

Особистісний ресурс подолання прокрастинації оцінювався за допомогою Шкали загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької. Методика дозволяє визначити рівень упевненості респондентів у власних можливостях ефективно долати труднощі та реалізовувати заплановані дії. Для аналізу емоційного компонента саморегуляції застосовано Шкалу труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS), що дозволяє оцінити загальний рівень проблем емоційної регуляції та окремі її складові. Методика використовується для виявлення труднощів, які можуть виступати психологічними чинниками підтримання прокрастинаційної поведінки.

Процедура дослідження передбачала індивідуальне заповнення респондентами всього комплексу методик за стандартизованими інструкціями. Середній час заповнення діагностичного пакета становив 35–45 хвилин. Усі дані збиралися у знеособленому вигляді та кодувалися для подальшої обробки.

Для обробки емпіричних даних застосовувалися методи математико-статистичного аналізу, зокрема описова статистика, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз. Статистична обробка здійснювалася з використанням програмних засобів статистичного аналізу.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, усі учасники надали усвідомлену згоду на участь у дослідженні, а отримані дані використовувалися виключно з науковою метою.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих

Аналіз емпіричних даних було спрямовано на виявлення рівня прокрастинації у дорослих, а також на встановлення зв'язків між прокрастинацією, саморегуляцією поведінки, самоефективністю та труднощами емоційної регуляції. На першому етапі було здійснено описовий аналіз показників загальної прокрастинації за шкалою General Procrastination Scale К. Лея. Аналіз середніх значень засвідчив, що у вибірці дорослих переважає середній рівень прокрастинації, що вказує на епізодичні, але не хронічні прояви відкладання справ у повсякденній та професійній діяльності.

Таблиця 3

Рівні загальної прокрастинації у вибірці (GPS)

Рівень прокрастинації	Кількість осіб	%
Низький	18	21,4
Середній	46	54,8
Високий	20	23,8

Отримані дані свідчать, що майже чверть респондентів характеризується високим рівнем прокрастинації, що дозволяє розглядати її як актуальну психологічну проблему дорослого віку. Водночас більшість учасників демонструє помірні прояви прокрастинаційної поведінки, що може бути зумовлено ситуативними факторами та особливостями професійного навантаження.

Наступним етапом став аналіз результатів за методикою Pure Procrastination Scale. Згідно з отриманими даними, найбільш вираженою складовою прокрастинації у вибірці виявилася біхевіоральна прокрастинація, що проявляється у зволіканні з початком або завершенням діяльності.

Таблиця 4

Середні значення за субшкалами Pure Procrastination Scale

Субшкала	M	SD
Біхевіоральна прокрастинація	3,42	0,68
Прокрастинація прийняття рішень	3,11	0,71
Неадаптивна прокрастинація	2,96	0,75

Отримані показники вказують на те, що для більшості дорослих прокрастинація має переважно поведінковий характер і пов'язана з труднощами реалізації вже прийнятих рішень, а не лише з процесом вибору.

Аналіз результатів за Опитувальником саморегуляції поведінки Р. Райана та Е. Десі показав, що у вибірці домінує середній рівень саморегуляції, однак простежується значна міжіндивідуальна варіативність показників. Це свідчить про нерівномірність сформованості саморегулятивних механізмів у дорослому віці.

Таблиця 5

Рівні саморегуляції поведінки у вибірці

Рівень саморегуляції	Кількість осіб	%
Низький	22	26,2

Середній	39	46,4
Високий	23	27,4

Порівняльний аналіз показав, що респонденти з низьким рівнем саморегуляції частіше демонструють високі показники як загальної, так і неадаптивної прокрастинації. Це підтверджує положення про прокрастинацію як прояв порушень саморегуляції поведінки.

Результати за Шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема засвідчили, що більшість респондентів оцінює власну здатність долати труднощі на середньому або високому рівні. Водночас у частини вибірки зафіксовано знижені показники самоефективності.

Таблиця 6

Рівні загальної самоефективності у вибірці

Рівень самоефективності	Кількість осіб	%
Низький	19	22,6
Середній	41	48,8
Високий	24	28,6

Подальший кореляційний аналіз виявив статистично значущий негативний зв'язок між рівнем прокрастинації та самоефективністю, що свідчить про захисну роль віри у власні можливості у подоланні прокрастинаційної поведінки.

Таблиця 7

Кореляційні зв'язки між прокрастинацією, саморегуляцією та самоефективністю

Показники	Прокрастинація (GPS)
Саморегуляція поведінки	-0,48*
Загальна самоефективність	-0,52*

* $p \leq 0,01$

Отримані кореляції свідчать, що зі зростанням рівня саморегуляції та самоефективності рівень прокрастинації достовірно знижується. Це підтверджує

ключове положення теоретичної частини про регуляторні ресурси як чинники подолання прокрастинації.

Окрему увагу було приділено аналізу труднощів емоційної регуляції за шкалою DERS. Середні значення за загальним балом свідчать про помірно виражені труднощі емоційної регуляції у більшості респондентів, однак у частини вибірки зафіксовано високі показники, що вказує на емоційну вразливість.

Таблиця 8

Середні показники труднощів емоційної регуляції (DERS)

Показник	М	SD
Загальний бал DERS	92,6	18,4
Труднощі цілеспрямованої поведінки	17,8	4,2
Контроль імпульсів	18,6	4,7
Обмежений доступ до стратегій	20,1	5,1

Кореляційний аналіз показав позитивні зв'язки між загальним рівнем прокрастинації та труднощами емоційної регуляції, зокрема труднощами цілеспрямованої поведінки та контролю імпульсів.

Таблиця 9

Кореляції між прокрастинацією та показниками DERS

Показник DERS	Прокрастинація (GPS)
Загальний бал	0,46*
Труднощі цілеспрямованої поведінки	0,49*
Контроль імпульсів	0,43*

* $p \leq 0,01$

Отримані результати підтверджують припущення про те, що прокрастинація у дорослих пов'язана з труднощами емоційної регуляції, зокрема зі зниженням здатності підтримувати цілеспрямовану діяльність в умовах негативних емоцій.

Порівняльний аналіз груп з високим і низьким рівнем прокрастинації показав статистично значущі відмінності за показниками саморегуляції,

самоефективності та емоційної регуляції. Особи з високою прокрастинацією характеризувалися нижчим рівнем саморегуляції та самоефективності й вищими показниками труднощів емоційної регуляції.

Інтерпретація отриманих емпіричних результатів дозволяє дійти обґрунтованого висновку, що подолання прокрастинації у дорослому віці є насамперед результатом ефективного функціонування системи саморегуляції поведінки. Виявлені статистично значущі негативні зв'язки між рівнем прокрастинації та показниками саморегуляції свідчать про те, що здатність особистості до усвідомленого цілепокладання, планування діяльності, контролю та корекції власних дій виступає ключовим психологічним ресурсом зниження прокрастинаційних проявів. У дорослому віці, коли зовнішній контроль зменшується, а відповідальність за результати діяльності значною мірою покладається на саму особистість, недостатня сформованість саморегулятивних механізмів створює умови для відкладання дій, уникнення складних завдань і порушення часових меж діяльності.

Роль у подоланні прокрастинації відіграє також рівень загальної самоефективності, що підтверджується виявленими негативними кореляційними зв'язками між вірою у власні можливості та інтенсивністю прокрастинаційної поведінки. Особи з високою самоефективністю схильні сприймати складні завдання як виклик, а не як загрозу, що знижує рівень тривоги та страху невдачі й, відповідно, зменшує потребу у відкладанні дій. Натомість низька самоефективність формує установку на уникнення, сумнів у власних ресурсах і схильність відкладати виконання завдань як спосіб психологічного захисту. Таким чином, самоефективність виступає важливим особистісним чинником, який опосередковує вплив саморегуляції на реальну поведінку дорослої людини.

Не менш значущим чинником подолання прокрастинації є емоційна регуляція, зокрема здатність підтримувати цілеспрямовану діяльність в умовах негативних емоцій і контролювати імпульсивні реакції. Виявлені позитивні зв'язки між прокрастинацією та труднощами емоційної регуляції підтверджують положення про те, що прокрастинація часто виконує функцію короткочасного

емоційного полегшення, спрямованого на уникнення дискомфорту. У цьому контексті подолання прокрастинації потребує не лише розвитку вольових або когнітивних навичок, а й формування адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема прийняття власних емоцій, зниження імпульсивності та розширення репертуару способів подолання емоційного напруження. Сукупність отриманих результатів створює наукове підґрунтя

Висновки до розділу 2

Емпіричні дані показали, що у більшості респондентів домінує середній рівень прокрастинації, проте майже чверть вибірки характеризується високими показниками відкладання справ, що вказує на наявність стійких прокрастинаційних тенденцій. Аналіз структури прокрастинації засвідчив переважання біхевіоральних проявів, пов'язаних із труднощами реалізації прийнятих рішень і дотриманням термінів виконання завдань.

Встановлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем прокрастинації та показниками саморегуляції поведінки й загальної самоефективності. Це підтверджує, що здатність до усвідомленого управління власною діяльністю та віра у власні можливості виступають ключовими психологічними ресурсами подолання прокрастинації у дорослому віці.

Результати аналізу емоційної регуляції засвідчили наявність позитивних зв'язків між прокрастинацією та труднощами контролю імпульсів, підтримання цілеспрямованої поведінки та доступу до адаптивних стратегій регуляції емоцій. Це свідчить про те, що прокрастинація часто пов'язана з емоційним уникненням і недостатньою здатністю діяти в умовах негативних переживань.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем прокрастинації підтвердив, що особи з високими прокрастинаційними показниками характеризуються нижчим рівнем саморегуляції та самоефективності й вищими показниками труднощів емоційної регуляції. Отримані результати узгоджуються з сучасними теоретичними моделями прокрастинації як прояву порушень саморегуляції дорослої особистості.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

3.1. Психологічні засади зниження рівня прокрастинації у професійній та повсякденній діяльності дорослих

Зниження рівня прокрастинації у професійній та повсякденній діяльності дорослих потребує цілісного психологічного підходу, що ґрунтується на розумінні прокрастинації як прояву порушень саморегуляції поведінки. У дорослому віці прокрастинація набуває особливої значущості, оскільки безпосередньо впливає на професійну ефективність, якість життя та суб'єктивне благополуччя особистості. Першою психологічною засадою зниження прокрастинації є розвиток усвідомленого цілепокладання. Чітке формулювання цілей, їх конкретизація та узгодження з особистісними цінностями сприяють підвищенню мотиваційної залученості та зменшенню схильності до відкладання дій. У професійній діяльності це проявляється у здатності розмежовувати стратегічні та оперативні завдання [12, 18].

Важливу роль відіграє формування навичок планування діяльності. Психологічні дослідження свідчать, що структуризація завдань, розподіл їх на послідовні кроки та визначення реалістичних термінів виконання знижують когнітивне перевантаження та зменшують ризик прокрастинації як реакції на надмірну складність завдання.

Наступною засадою є розвиток саморегуляції поведінки, що включає здатність ініціювати діяльність, підтримувати її впродовж часу та завершувати відповідно до поставлених цілей. У дорослому віці ефективна саморегуляція передбачає усвідомлення власних обмежень і ресурсів, а також гнучке коригування планів залежно від умов діяльності. Суттєве значення має підвищення рівня загальної самоефективності. Віра у власні можливості сприяє зниженню страху помилки та невдачі, які часто лежать в основі

прокрастинаційної поведінки. Особи з високою самоефективністю схильні розпочинати діяльність навіть за умов невизначеності та складності завдань.

Емоційна регуляція є однією з ключових психологічних засад зниження прокрастинації. Здатність усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоції дозволяє дорослій особистості зменшувати потребу в униканні діяльності як способі емоційного захисту. Особливо важливим є вміння діяти в умовах тривоги, нудьги або фрустрації. Окрему увагу слід приділяти розвитку толерантності до емоційного дискомфорту. Прокрастинація часто виникає як реакція на тимчасовий психологічний дискомфорт, пов'язаний із виконанням завдань. Формування здатності витримувати цей дискомфорт без уникання діяльності сприяє зниженню прокрастинаційних проявів [14, 22].

У професійному контексті важливою засадою є оптимізація зовнішніх умов діяльності. Чіткість ролей, зрозумілі вимоги, наявність зворотного зв'язку та реалістичне навантаження сприяють підвищенню відповідальності та зменшенню відкладання завдань. Організаційна невизначеність, навпаки, може посилювати прокрастинацію.

Значущим чинником є розвиток внутрішньої мотивації та автономності. Коли професійна або повсякденна діяльність сприймається як особистісно значуща, рівень прокрастинації знижується. Інтеріоризація цілей діяльності сприяє підвищенню відповідальності та ініціативності [15, 21].

Корисною психологічною засадою є формування реалістичних стандартів досягнень. Надмірно високі або жорсткі стандарти можуть провокувати перфекціоністичні установки, що, у свою чергу, підвищують схильність до відкладання дій. Збалансований підхід до оцінювання результатів сприяє продуктивній активності.

Важливим напрямом зниження прокрастинації є розвиток навичок самостереження та рефлексії. Усвідомлення власних прокрастинаційних патернів дозволяє дорослій особистості вчасно виявляти ризикові ситуації та обирати більш адаптивні стратегії поведінки.

З позицій когнітивного підходу доцільним є коригування дисфункційних переконань, що підтримують прокрастинацію. Переконавання про необхідність ідеальних умов або повної впевненості перед початком діяльності знижують готовність до дії. Їх поступова трансформація сприяє зменшенню відкладання справ.

У повсякденному житті зниження прокрастинації пов'язане з формуванням стабільних рутин і звичок. Регулярність дій зменшує потребу у постійному вольовому контролі та полегшує ініціювання діяльності навіть за умов зниження мотивації.

Важливою психологічною засадою є розвиток відповідального ставлення до власного часу. Усвідомлення цінності часу та його обмеженості сприяє більш ефективному розподілу ресурсів і зменшенню відкладання важливих справ.

Соціальна підтримка також відіграє значущу роль у зниженні прокрастинації. Позитивний зворотний зв'язок, спільне планування діяльності та підтримка з боку колег або близьких можуть підвищувати відповідальність і мотивацію до дії.

У професійній діяльності ефективним є поєднання внутрішніх і зовнішніх механізмів саморегуляції. Чіткі дедлайни, проміжний контроль і заохочення сприяють підтриманню активності та зменшенню прокрастинації.

Психологічною засадою подолання прокрастинації є також розвиток гнучкості мислення. Здатність адаптувати плани, змінювати стратегії та приймати недосконалі результати знижує напруження і сприяє збереженню діяльній активності [26, 33].

Значну роль відіграє формування навичок відновлення ресурсів. Хронічна втома та емоційне виснаження підвищують ризик прокрастинації, тому турбота про баланс між діяльністю та відпочинком є важливою умовою її зниження.

У повсякденній діяльності доцільним є розвиток навичок пріоритизації завдань. Чітке розмежування важливих і другорядних справ дозволяє уникати перевантаження та зменшує схильність до відкладання.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції та подолання прокрастинації у дорослих

Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації у дорослих доцільно вибудовувати з урахуванням її багатофакторної природи та провідної ролі саморегуляції у забезпеченні цілеспрямованої поведінки. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на результатах теоретичного та емпіричного дослідження і можуть бути використані у психологічному консультуванні, коучинговій практиці та самостійній роботі дорослих осіб.

Першою практичною рекомендацією є формування навички чіткого та усвідомленого цілепокладання. Доцільно переводити загальні наміри у конкретні, вимірювані та часово обмежені цілі. Такий підхід знижує невизначеність і підвищує ймовірність початку діяльності, особливо у професійній сфері [10, 18].

Важливим кроком у подоланні прокрастинації є подрібнення складних завдань на послідовні та досяжні етапи. Це зменшує суб'єктивну складність завдання, знижує тривогу та полегшує ініціювання діяльності. Рекомендується фокусувати увагу на виконанні першого кроку, а не на завданні в цілому.

Доцільно розвивати навички планування з урахуванням реальних ресурсів і часових можливостей. Рекомендовано формувати гнучкі плани, які передбачають резерв часу на непередбачувані обставини, що зменшує напруження та знижує ризик відкладання справ.

З метою розвитку саморегуляції важливо запроваджувати регулярні ритуали початку діяльності. Стабільні початкові дії допомагають автоматизувати включення у роботу та зменшують залежність від коливань мотивації та емоційного стану [16, 26].

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок самостереження. Рекомендується фіксувати ситуації, у яких виникає бажання відкласти завдання, а також пов'язані з цим думки та емоції. Такий підхід дозволяє усвідомити індивідуальні тригери прокрастинації.

Для зниження впливу дисфункційних переконань доцільно працювати з установками, що підтримують прокрастинацію, зокрема з очікуванням ідеальних умов або страхом помилки. Рекомендується формувати більш реалістичні та гнучкі когнітивні оцінки діяльності та результатів.

Підвищення рівня самоефективності є важливою умовою подолання прокрастинації. Для цього рекомендується фокусувати увагу на успішно виконаних завданнях, навіть незначних, що сприяє формуванню позитивного досвіду досягнення та віри у власні можливості.

У процесі розвитку саморегуляції доцільно використовувати принцип поетапного підкріплення. Невеликі заохочення за виконання окремих етапів завдання сприяють підтриманню мотивації та зниженню ймовірності відкладання діяльності.

Важливим напрямом роботи є розвиток навичок емоційної регуляції. Рекомендується навчатися розпізнавати власні емоційні стани та використовувати адаптивні способи їх регулювання, зокрема дихальні техніки, короткі перерви або когнітивну переоцінку ситуації.

Для зменшення прокрастинації доцільно формувати толерантність до емоційного дискомфорту. Рекомендується свідомо залишатися у процесі виконання завдання, навіть за наявності неприємних емоцій, поступово розширюючи межі власної витривалості.

У професійній діяльності ефективним є впровадження зовнішніх структур підтримки. Чіткі дедлайни, проміжні точки контролю та зворотний зв'язок з боку керівника або колег сприяють підвищенню відповідальності та зниженню прокрастинації.

Важливим аспектом є оптимізація робочого середовища. Рекомендується мінімізувати відволікаючі чинники, структурувати робочий простір та створювати умови, що сприяють зосередженості та підтриманню діяльнісної активності.

У повсякденній діяльності доцільно формувати стабільні звички та рутинні дії. Регулярність виконання певних завдань знижує потребу у постійному вольовому зусиллі та сприяє зменшенню прокрастинаційних проявів.

Особливу увагу слід приділяти навичкам пріоритизації. Рекомендується щоденно визначати обмежену кількість ключових завдань, виконання яких є пріоритетним, що дозволяє уникати перевантаження та хаотичної діяльності.

З метою підтримання саморегуляції важливо забезпечувати баланс між діяльністю та відпочинком. Хронічна втома та емоційне виснаження значно підвищують ризик прокрастинації, тому регулярне відновлення ресурсів є необхідною умовою ефективної діяльності [27,28, 30].

Соціальна підтримка може виступати важливим ресурсом подолання прокрастинації. Рекомендується залучати колег, друзів або членів родини до обговорення цілей та планів, що підвищує відповідальність і мотивацію до дії.

У роботі з прокрастинацією доцільно поєднувати індивідуальні та групові форми психологічної підтримки. Групові обговорення сприяють нормалізації труднощів і формуванню відчуття спільності у подоланні проблеми.

Важливим практичним аспектом є розвиток гнучкості мислення. Рекомендується дозволяти собі недосконалі результати та сприймати помилки як джерело досвіду, а не як підтвердження особистісної неспроможності.

Для підвищення ефективності подолання прокрастинації доцільно періодично оцінювати власний прогрес та коригувати використовувані стратегії. Регулярна рефлексія дозволяє адаптувати рекомендації до індивідуальних потреб і життєвих умов.

Висновки до розділу 3

Показано, що подолання прокрастинації є цілеспрямованим і поетапним процесом розвитку саморегуляції дорослої особистості.

У процесі аналізу психологічних засад зниження прокрастинації обґрунтовано ключову роль усвідомленого цілепокладання, планування діяльності, розвитку саморегуляції поведінки, підвищення рівня самоефективності та формування емоційної компетентності. Встановлено, що саме узгодженість мотиваційних, когнітивних і емоційних механізмів забезпечує стійке зниження прокрастинаційних проявів у різних сферах життєдіяльності дорослих.

Практичні рекомендації, розроблені у межах розділу, спрямовані на формування адаптивних саморегулятивних стратегій, зниження емоційного уникнення та підвищення відповідальності за власну діяльність. Запропоновані підходи охоплюють індивідуальний, міжособистісний та організаційний рівні й можуть бути використані у психологічному консультуванні, професійній діяльності та самостійній роботі дорослих осіб.

ВИСНОВКИ

Здійснено дослідження психологічних чинників подолання прокрастинації у дорослих, що дало змогу досягти поставленої мети та розв'язати визначені завдання дослідження.

У ході теоретичного аналізу сучасних психологічних підходів встановлено, що прокрастинація у дорослому віці є складним багатовимірним феноменом, який формується внаслідок взаємодії мотиваційних, когнітивних, емоційних і регуляторних чинників. Доведено, що прокрастинація не зводиться до ліні чи недостатньої організованості, а виступає проявом порушень саморегуляції діяльності дорослої особистості.

Аналіз особистісних і мотиваційних чинників прокрастинації показав, що підвищену схильність до відкладання дій зумовлюють низький рівень саморегуляції поведінки, знижена самоефективність, переважання зовнішньо зумовленої мотивації, труднощі емоційної регуляції та орієнтація на уникнення невдачі. Встановлено, що ці чинники формують стійкі прокрастинаційні патерни у професійній і повсякденній діяльності дорослих.

У межах емпіричного дослідження виявлено, що у більшості респондентів домінує середній рівень прокрастинації, водночас значна частина вибірки характеризується високими прокрастинаційними проявами. Структурний аналіз прокрастинації засвідчив переважання біхевіоральних форм відкладання дій, пов'язаних із труднощами реалізації прийнятих рішень та дотриманням термінів виконання завдань.

Установлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем прокрастинації та показниками саморегуляції поведінки й загальної самоефективності, що підтверджує їх роль як ключових психологічних ресурсів подолання прокрастинації. Доведено, що зі зростанням рівня саморегуляції та віри у власні можливості інтенсивність прокрастинаційної поведінки достовірно знижується.

Результати аналізу емоційної регуляції показали наявність позитивних зв'язків між прокрастинацією та труднощами контролю імпульсів,

цілеспрямованої поведінки та доступу до адаптивних стратегій регуляції емоцій. Це свідчить про те, що прокрастинація часто виконує функцію емоційного уникнення та пов'язана з недостатньою здатністю діяти в умовах негативних переживань.

Порівняльний аналіз респондентів із різним рівнем прокрастинації підтвердив, що особи з високими прокрастинаційними показниками мають нижчий рівень саморегуляції та самоефективності й вищі показники труднощів емоційної регуляції. Отримані емпіричні дані узгоджуються з сучасними теоретичними моделями прокрастинації як прояву дисфункцій саморегуляції дорослої особистості.

У третьому розділі обґрунтовано психологічні засади зниження прокрастинації та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток саморегуляції, підвищення самоефективності та вдосконалення емоційної регуляції у дорослих. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і можуть бути використані у психологічному консультуванні, професійній діяльності та самостійній роботі дорослих осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бугрим, К. П. (2020). Вплив психологічних факторів на прокрастинацію працівників в організації.
2. Грабчак, О. (2016). Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (4), 210-218.
3. Гудкова, А. І. (2025). «Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді під час підготовки до екзаменів.
4. Дубініна, К. В. (2019). Розвиток вольової саморегуляції особистості студента як чинник подолання його академічної прокрастинації.
5. Іванух, В. А. (2013). Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності*, 24.
6. Казновецький, О. Л. (2024). Особистісні чинники прокрастинації у фахівців ІТ-сфери.
7. Камінська, А. (2017). Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. *Камінська А.*
8. Квасков, О. О. (2025). Індивідуально-особистісні предикти прокрастинації у студентської молоді. *Кваліфікаційні магістерські роботи.*
9. Лукіна, Н. Б., & Хитрук, Д. С. (2025). Прокрастинація як психологічний феномен. *Ольвійський форум–2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі ТЕЗИ*, 289.
10. Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості.
11. Наклюцька, А. (2025). Соціально-психологічні чинники прокрастинації: вплив сім'ї, освітнього середовища та суспільства на поведінку студентської молоді. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2025. 421 с., 296.
12. Ніколенко, М. С. (2024). Особливості розвитку прокрастинації у віці

ранньої дорослості в сучасних умовах.

13. ПАВЛЮК, М. ПСИХОЛОГІЧНІ особливості прокрастинації у дорослому віці. *Мій спокій—моя сила*, 59.
14. Панайоті, А. О. (2025). Психологічні чинники прокрастинації студентів закладів вищої освіти в умовах війни.
15. Пінас, Н., & Грись, А. (2024). Соціально-психологічні чинники адаптації осіб дорослого віку із РДУГ. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (1 (62)), 15-24.
16. Ромашко, І. (2024). Соціально-психологічні чинники прокрастинації у дорослих.
17. Рудоманенко, Ю. (2019). Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, 13(2), 213-231.
18. Рудоманенко, Ю. В. (2023). Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії.
19. Тхоревська, О. В. (2022). Особливості прокрастинації у жінок дорослого віку.
20. Хитрук, Д. С. (2025). Психологічні особливості прокрастинації у молоді.
21. Юрченко, Т. М. Психологічні особливості проявів прокрастинації у вимірі інтегрального підходу. *Теоретичні та методологічні проблеми практичної психології, її перспективи: Збірник доповідей міжвузівської студентської науково-практичної онлайн-конференції, присвяченої 130-річчю з Дня народження К. Левіна.—Кропивницький, 2020.—381 с., 365.*
22. Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18.
23. Ferrari, J. R. (2004). Trait Procrastination in Academic Settings: An Overview of Students Who Engage in Task Delays.

24. Habelrh, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25.
25. Kühnel, J., Bledow, R., & Kuonath, A. (2023). Overcoming procrastination: Time pressure and positive affect as compensatory routes to action. *Journal of Business and Psychology*, 38(4), 803-819.
26. Nábělková, E., & Ratkovská, J. (2015). Academic procrastination and factors contributing to its overcoming. *The new educational review*, 39, 107-118.
27. Pierro, A., Giacomantonio, M., Pica, G., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2011). On the psychology of time in action: regulatory mode orientations and procrastination. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1317.
28. Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M. E., Schemer, C., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a community sample of German adolescents. *Frontiers in psychology*, 9, 913.
29. Rozental, A., Bennett, S., Forsström, D., Ebert, D. D., Shafran, R., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 9, 1588.
30. Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
31. Van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85.
32. Walker, L. J. S. (2004). Overcoming the Patterns of Powerlessness That Lead to Procrastination.
33. Wieber, F., & Gollwitzer, P. M. (2010). Overcoming procrastination through planning.