

Тема:

«Взаємозв'язок прокрастинації та емоційної саморегуляції у студентів-психологів»

«механізми саморегуляції »

(шифр)

АНОТАЦІЯ

Робота під шифром «Механізми саморегуляції» присвячена дослідженню взаємозв'язку прокрастинації та емоційної саморегуляції у студентів-психологів. Досліджено рівень прояву прокрастинації, а також особливості розвитку загальної та емоційної саморегуляції у студентської молоді. Обґрунтовано, що прокрастинація пов'язана з рівнем сформованості саморегуляції. Враховано такі стратегії емоційної регуляції, як когнітивна переоцінка та емоційне пригнічення. Було сформульовано тему: «Взаємозв'язок прокрастинації та емоційної саморегуляції у студентів-психологів». Мета дослідження — визначити взаємозв'язок прокрастинації та саморегуляції у студентів-психологів.

Відповідно до мети були поставлені такі завдання:

1. здійснити теоретичний аналіз понять прокрастинації та саморегуляції;
2. дослідити рівень прокрастинації, емоційної саморегуляції та саморегуляції у студентів;
3. встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Апробація та впровадження: результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі та практичній діяльності психолога.

Структура роботи: робота складається з 31 сторінки (основний текст – 29 ст.) містить вступ, теоретичний розділ, емпіричне дослідження, висновки та список використаних джерел.

Ключові слова: прокрастинація, саморегуляція, емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, емоційне пригнічення, студентська молодь.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми прокрастинації у студентів психологів.....	6
1.1. Дослідження понять прокрастинації, емоційної саморегуляції та саморегуляції особистості.....	6
1.2. Аналіз наукових досліджень проблеми прокрастинації у студентської молоді.....	9
1.3. Психологічні особливості пізньої юності та ранньої дорослості.....	11
Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку прокрастинації та саморегуляції у студентів-психологів.....	15
2.1. Організація та методи дослідження.....	15
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та саморегуляції у студентів.....	21
2.3. Рекомендації з розвитку саморегуляції.....	23
Висновки.....	28
Список джерел інформації.....	30

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві спостерігається постійне зростання вимог до особистості, особливо у сфері навчальної діяльності, професійного становлення та самореалізації. Високий темп життя, значна кількість інформації та необхідність досягати результатів у короткі терміни створюють додаткове психологічне навантаження. У таких умовах дедалі поширенішим явищем стає відкладання виконання важливих завдань, що негативно впливає як на ефективність діяльності, так і на емоційний стан людини.

Особливо актуальною ця проблема є для студентської молоді, оскільки цей період характеризується інтенсивним особистісним розвитком, формуванням професійної ідентичності та підвищеною відповідальністю за результати навчання. Необхідність самостійно планувати свою діяльність і приймати рішення часто супроводжується труднощами в організації часу та зниженням самодисципліни, що може призводити до накопичення невиконаних завдань і підвищення рівня напруження.

Важливим чинником, що впливає на подібні прояви, є здатність особистості усвідомлювати, контролювати та регулювати власні дії й емоційні стани. Високий рівень саморегуляції сприяє більш ефективному виконанню завдань і зниженню рівня стресу, тоді як її недостатність може ускладнювати процес діяльності та посилювати тенденцію до відкладання справ.

Проблема прокрастинації та саморегуляції є предметом наукового інтересу як українських, так і зарубіжних дослідників. Зокрема, явище прокрастинації висвітлювали у своїх працях П. Стіл, Дж. Феррарі та К. Лей, тоді як питання саморегуляції розглядали А. Бандура, Ю. Куль і Р. Шварцер.

Водночас окремі аспекти прокрастинації та саморегуляції у студентському середовищі досліджували українські науковці, зокрема Н. В. Підбуцька, д. С. Нарбекова, О. В. Журавльова, М. Гриньова та М. Кононова. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання взаємозв'язку цих явищ у студентській молоді потребує подальшого вивчення.

Об'єктом дослідження є емоційно-вольова сфера особистості у студентів.

Предметом дослідження є взаємозв'язок прокрастинації та саморегуляції у студентів-психологів.

Метою дослідження є визначити взаємозв'язок прокрастинації та саморегуляції у студентів-психологів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Теоретично проаналізувати сутність понять прокрастинації, емоційної саморегуляції та саморегуляції;
2. Проаналізувати наукові дослідження, присвячені вивченню прокрастинації серед студентської молоді;
3. Визначити рівень прокрастинації, емоційної саморегуляції та саморегуляції у студентів за допомогою комплексу психодіагностичних методик (Pure Procrastination Scale (PPS), Emotion Regulation Questionnaire – Short Form (ERQ-S), Self-Regulation Scale (SRS));
4. Встановити взаємозв'язок між досліджуваними показниками;
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та узагальнити отримані дані.

Групу респондентів склали студенти віком від 19 до 24 років. У дослідженні взяли участь 30 осіб, з них 11 чоловічої статі та 19 жіночої.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Дослідження понять прокрастинації, емоційної саморегуляції та саморегуляції особистості

Прокрастинація є одним із найбільш поширених психологічних явищ у сучасному суспільстві, яке особливо проявляється у навчальній діяльності студентів. У загальному розумінні її визначають як свідоме відкладання виконання важливих завдань, навіть у тих випадках, коли людина усвідомлює можливі негативні наслідки такої поведінки [5; 8]. Такий підхід дозволяє розглядати прокрастинацію не як випадковий прояв, а як специфічну особливість організації діяльності.

Водночас прокрастинація не завжди пов'язана з повною бездіяльністю. Часто вона проявляється у формі заміщення важливих завдань менш значущими або більш приємними видами діяльності. У таких випадках людина залишається активною, однак її зусилля не спрямовані на досягнення основної мети. Це створює певну ілюзію продуктивності, яка не супроводжується реальними результатами.

Слід зазначити, що прокрастинація може мати як ситуативний, так і більш стійкий характер. У першому випадку вона виникає у відповідь на конкретні умови чи завдання, тоді як у другому поступово закріплюється як звичний спосіб поведінки. Така тенденція пов'язана з особливостями сприйняття діяльності, її значущості та внутрішньої готовності до її виконання [6; 7].

У навчальній діяльності студентів прокрастинація набуває особливої актуальності, оскільки пов'язана з необхідністю самостійної організації

роботи, дотримання термінів та виконання складних інтелектуальних завдань. Дослідження показують, що саме у студентському середовищі вона часто виступає як відповідь на перевантаження, високі вимоги та невизначеність майбутнього [2]. Для студентів-психологів це має додаткове значення, оскільки їх підготовка передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, але й розвиток здатності до саморефлексії та усвідомлення власних психічних процесів.

Важливо звернути увагу на те, що прокрастинація тісно пов'язана з уявленням особистості про власне майбутнє. У працях М. С. Дворник підкреслюється, що відкладання дій може бути пов'язане з нечіткістю або нестабільністю образу майбутнього, коли людина не має достатньо сформованих цілей і не бачить чіткої перспективи власного розвитку [1]. У такому випадку прокрастинація виступає не просто поведінковою реакцією, а відображає глибші особистісні труднощі, пов'язані з конструюванням життєвого шляху.

Поряд із цим варто зазначити, що виникнення прокрастинації пов'язане з низкою психологічних механізмів. Зокрема, у дослідженнях Кузікової та Сіренко наголошується, що вона формується під впливом взаємодії мотиваційних, когнітивних та емоційних чинників [7]. До таких механізмів можна віднести уникнення негативних переживань, низький рівень самоконтролю, труднощі у прийнятті рішень та внутрішній конфлікт між «хочу» і «треба».

У більш широкому розумінні прокрастинація розглядається як психологічний феномен, що відображає особливості функціонування особистості в умовах сучасного світу. Як зазначає Н. В. Назарук, це явище пов'язане з емоційною нестабільністю, внутрішнім напруженням та труднощами у регуляції поведінки, що особливо проявляється в умовах високої невизначеності та інформаційного перевантаження [8].

Поряд із поняттям прокрастинації важливе місце у психологічній науці займає саморегуляція особистості. Вона розглядається як здатність людини свідомо керувати власною діяльністю, поведінкою та внутрішніми психічними процесами з метою досягнення поставлених цілей [4]. Саморегуляція забезпечує цілісність поведінки та її спрямованість на результат.

У структурі саморегуляції виділяють такі основні компоненти, як планування діяльності, програмування дій, контроль за їх виконанням та оцінка результатів. Саме ці процеси дозволяють людині не лише визначати мету, але й послідовно рухатися до її досягнення, коригуючи власні дії відповідно до ситуації [4].

Крім зовнішніх аспектів діяльності, саморегуляція охоплює і внутрішні психічні процеси, зокрема увагу, мислення та мотивацію. Їх узгоджена взаємодія забезпечує можливість ефективного функціонування особистості у різних умовах та сприяє адаптації до змін середовища.

Важливою складовою саморегуляції є емоційна саморегуляція, яка пов'язана зі здатністю людини усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоційні стани [10]. Оскільки емоції значною мірою впливають на поведінку, їх регуляція є необхідною умовою підтримання стабільності діяльності.

Емоційна саморегуляція включає процеси розпізнавання емоцій, їх оцінки та вибору способів реагування. Це дозволяє уникати надмірних емоційних реакцій, зберігати внутрішню рівновагу та більш ефективно взаємодіяти з оточенням. У контексті навчальної діяльності це сприяє збереженню працездатності та здатності до концентрації уваги.

Разом з тим, прокрастинація має і певні ризики для особистісного розвитку. Дослідження показують, що систематичне відкладання справ може призводити до накопичення стресу, зниження академічної успішності та

формування негативного емоційного фону. Зокрема, відзначається її зв'язок із тривожністю, почуттям провини та зниженням задоволеності життям, а також потенційними ризиками для психічного здоров'я [13]. Це свідчить про те, що прокрастинація є не лише поведінковою проблемою, але й фактором, що може впливати на загальне психологічне благополуччя особистості.

1.2. Аналіз наукових досліджень проблеми прокрастинації у студентської молоді

У сучасних наукових дослідженнях прокрастинації у студентської молоді основна увага зосереджується не лише на фіксації факту відкладання справ, а на виявленні внутрішніх механізмів, які зумовлюють таку поведінку. Дослідники прагнуть зрозуміти, чому саме у студентському віці прокрастинація набуває особливої поширеності та які психологічні фактори лежать в її основі.

Аналіз наукових праць дозволяє виокремити кілька ключових напрямів дослідження цієї проблеми. По-перше, значна увага приділяється емоційним чинникам, які супроводжують прокрастинацію. По-друге, досліджується роль особистісних характеристик, зокрема рівня саморегуляції та мотивації. По-третє, розглядаються специфічні умови студентського середовища, які можуть підсилювати або, навпаки, зменшувати схильність до відкладання справ.

Особливий інтерес становить підхід, представлений у дослідженні С. Шиделко та С. Когут, де прокрастинація розглядається як багатофакторне явище, що формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів [6]. Такий підхід дозволяє відійти від спрощеного розуміння прокрастинації та розглядати її як результат складних внутрішніх процесів.

У межах цього дослідження автори виділяють низку ключових причин прокрастинації у молоді, які заслуговують на окремий аналіз. Однією з найважливіших є страх невдачі, який проявляється у прагненні уникнути ситуацій оцінювання власних результатів. Студент, прогнозуючи можливий негативний результат, відкладає виконання завдання, що дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги [6].

Поряд із цим дослідники звертають увагу на страх успіху як менш очевидний, але не менш значущий фактор. У цьому випадку прокрастинація пов'язана з небажанням брати на себе додаткову відповідальність або відповідати очікуванням оточення. Така позиція часто формується у студентському середовищі, де високі досягнення можуть супроводжуватися підвищеними вимогами та соціальним тиском.

Важливо також звернути увагу на роль перфекціонізму, який у дослідженнях розглядається як подвійний фактор. З одного боку, він стимулює прагнення до якісного виконання завдань, а з іншого — може блокувати діяльність через страх зробити помилку. У результаті студент відкладає початок роботи, очікуючи ідеальних умов або стану готовності, який фактично не настає [6].

Окрему групу причин становлять порушення процесу цілепокладання. У студентської молоді часто спостерігається наявність великої кількості одночасних цілей, що ускладнює їх структурування та визначення пріоритетів. Це призводить до розпорошення уваги та зниження здатності зосереджуватися на конкретному завданні, що, у свою чергу, сприяє прокрастинації.

Не менш важливим є феномен так званої «негативної адаптації до винагороди», коли діяльність перестає сприйматися як значуща або приваблива. У цьому випадку навіть усвідомлення важливості завдання не є

достатнім стимулом для його виконання, що призводить до систематичного відкладання [6].

У контексті інших досліджень також підкреслюється зв'язок прокрастинації з емоційним станом студентів. Зокрема, встановлено, що підвищений рівень тривоги, напруження та внутрішнього дискомфорту безпосередньо впливає на схильність до відкладання справ [10]. Це дозволяє розглядати прокрастинацію як своєрідний спосіб регуляції емоційного стану, хоча і неефективний у довгостроковій перспективі.

Крім того, дослідники зазначають, що прокрастинація у студентської молоді часто супроводжується зниженням самооцінки та формуванням негативного ставлення до власної діяльності. Це створює замкнене коло: відкладання справ призводить до незадовільних результатів, що, у свою чергу, підсилює внутрішню невпевненість і ще більше ускладнює початок нових завдань [7].

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що прокрастинація у студентської молоді є складним і багатогранним явищем. Вона формується під впливом поєднання емоційних, когнітивних та особистісних чинників і тісно пов'язана з процесами саморегуляції, мотивації та особистісного розвитку.

1.3. Психологічні особливості пізньої юності та ранньої дорослості

Період пізньої юності та ранньої дорослості характеризується інтенсивними змінами у структурі особистості, зокрема у сфері самосвідомості, цілепокладання та саморегуляції поведінки. Саме в цей час молода людина переходить від залежності до відносної автономії, що супроводжується необхідністю самостійно приймати рішення, організовувати власну діяльність та відповідати за її результати.

Однією з ключових особливостей цього вікового етапу є активне формування життєвих цілей і планів. Молодь не лише визначає напрям професійного розвитку, але й намагається співвіднести власні можливості з вимогами реальності. У зв'язку з цим виникає внутрішнє напруження між бажаним і можливим, що може ускладнювати процес прийняття рішень і впливати на поведінкові стратегії особистості [1]. Варто зазначити, що саме на цьому етапі невизначеність майбутнього або недостатня сформованість життєвих орієнтирів можуть виступати фактором, що ускладнює активну діяльність.

Значну роль у пізній юності відіграє розвиток саморегуляції. Вона поступово переходить від зовнішньо зумовленої до внутрішньо організованої, однак цей процес ще не є завершеним. У багатьох випадках молода людина вже усвідомлює необхідність виконання певних завдань, проте відчуває труднощі з реалізацією намірів у поведінці. Це свідчить про певний розрив між когнітивним рівнем усвідомлення і реальною регуляцією дій [4].

Важливою особливістю цього віку є також підвищена емоційна чутливість. Молоді люди гостро реагують на ситуації невдачі, оцінювання та невизначеності, що часто супроводжується тривожністю, внутрішнім напруженням та сумнівами у власних можливостях. У дослідженнях зазначається, що саме ці емоційні стани можуть виступати пусковим механізмом формування неефективних стратегій поведінки, зокрема уникнення діяльності або її відкладання [8; 14].

Аналізуючи особливості юнацького віку, дослідники підкреслюють, що прокрастинація в цей період може набувати характеру не лише окремої поведінкової реакції, а й стратегії організації життєдіяльності. Встановлено, що молодь часто відкладає виконання значущих завдань у ситуаціях, коли вони пов'язані з високою відповідальністю, оцінюванням або необхідністю

докладати значних зусиль [14]. Це пов'язано з прагненням уникнути негативних емоцій, зокрема страху невдачі або сумнівів у власній компетентності.

Особливу увагу привертає той факт, що у пізній юності прокрастинація може бути пов'язана з процесом самовизначення. Молоді люди перебувають у стані вибору життєвого шляху, що потребує не лише планування, але й готовності діяти. Водночас складність цього вибору, відсутність чітких орієнтирів або страх помилитися можуть призводити до відкладання прийняття рішень і реалізації власних планів [14].

Варто зазначити, що для цього вікового періоду характерна також суперечність між прагненням до самостійності та потребою у підтримці з боку соціального оточення. Соціальний тиск, очікування з боку батьків, викладачів чи однолітків можуть як стимулювати активність, так і, навпаки, викликати внутрішній опір або уникнення діяльності [2]. У таких умовах прокрастинація може виступати своєрідною формою психологічного захисту.

Порівнюючи пізню юність і ранню дорослість, можна зазначити, що у пізній юності більш вираженими є нестабільність самооцінки, емоційна вразливість і пошук власної ідентичності. У ранній дорослості поступово формується більш стійка система цінностей, зростає відповідальність за власні рішення та з'являється більша визначеність у цілях. Однак навіть на цьому етапі труднощі саморегуляції можуть зберігатися, особливо в умовах високих вимог і невизначеності соціального середовища.

Цікавим є також те, що у молоді з вираженою прокрастинацією спостерігаються особливості сприйняття часу та діяльності. Зокрема, вони можуть недооцінювати необхідні ресурси для виконання завдань, відкладати складні справи та віддавати перевагу короткостроковим і менш значущим

видам активності [14]. Це свідчить про недостатню сформованість навичок довгострокового планування та організації власної діяльності.

Психологічні особливості пізньої юності та ранньої дорослості створюють специфічні умови для формування як ефективних, так і неефективних стратегій поведінки. Нестійкість цілей, емоційна напруженість, складність самовизначення та недостатній рівень саморегуляції можуть сприяти виникненню труднощів у діяльності та ускладнювати реалізацію життєвих планів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Вивчення проблеми прокрастинації серед студентської молоді наразі представляє велику актуальність, адже саме представники даного вікового періоду є одними із найбільш залучених вікових груп у навчальну (ВНЗ), професійну та робочу діяльність. Рівень прокрастинації може напряму впливати на ефективність навчальної діяльності студентів, їх продуктивність та емоційний стан, що значним чином відображається на результатах навчання та якості їхнього життя. Водночас прокрастинація пов'язана з особливостями саморегуляції особистості та здатністю керувати власними емоційними станами у процесі діяльності.

У цьому контексті було зроблено припущення про можливість наявності взаємозв'язку між рівнем прокрастинації, емоційною саморегуляцією та загальним рівнем саморегуляції у студентів.

Об'єктом дослідження є прокрастинація, емоційна регуляція та рівень саморегуляції у студентів.

Предметом дослідження є взаємозв'язок прокрастинації, емоційної регуляції та саморегуляції у студентів-психологів.

Метою емпіричного дослідження є визначення взаємозв'язку між рівнем прокрастинації, емоційною регуляцією та загальним рівнем саморегуляції у студентів-психологів.

Для досягнення мети було поставлено наступні завдання:

1. Знаходження респондентів;
2. Проведення анкетування з використанням визначених методик;
3. Обробка отриманих даних;

4. Аналіз результатів дослідження;

Для проведення дослідження була створена вибірка, до якої увійшли студенти різних курсів та різних ВНЗ у кількості тридцяти осіб, з яких 11 є представниками чоловічої статі, а 19 є представницями жіночої статі (Рис. 2.1).

Ваша стать
30 відповідей

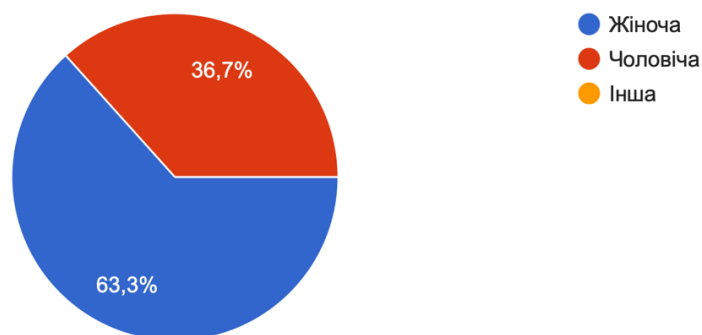


Рис 2.1 Співвідношення чоловічої та жіночої статі

Віковий діапазон досліджуваної групи становив від 18 до 24 років. У вибірці ($n = 30$) було представлено: 6 респондентів віком 18 років, 11 — 19 років, 9 — 20 років, 2 — 21 рік, 1 — 22 роки та 1 — 24 роки (Рис. 2.2).

Ваш вік (18-25)
30 відповідей

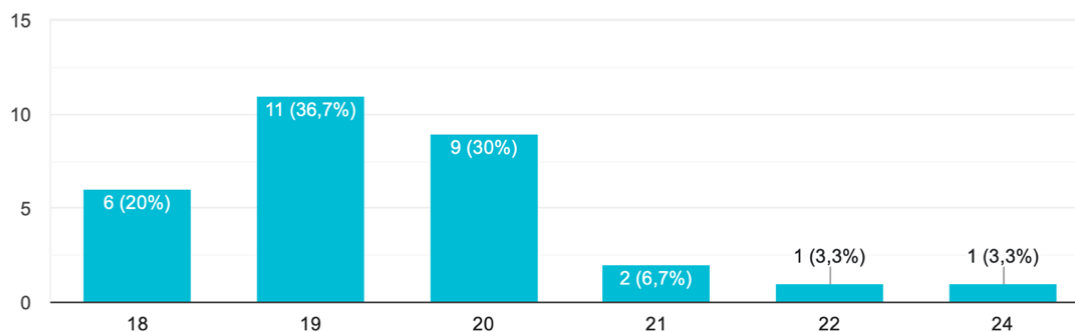


Рис 2.2 Співвідношення вікових груп

Методики дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було використано 3 методики: 1) шкала прокрастинації (Pure Procrastination Scale, P. Steel); 2) опитувальник емоційної регуляції — коротка форма (Emotion Regulation Questionnaire – Short Form, ERQ-S; D. A. Preece, K. Petrova, A. Mehta, J. J. Gross); 3) шкала саморегуляції (Self-Regulation Scale, SRS; Diehl, Semegon & Schwarzer).

1) Шкала прокрастинації (Pure Procrastination Scale, скорочено PPS) являє собою особистісний опитувальник, спрямований на діагностику рівня схильності до прокрастинації та є результатом узагальнення P. Steel попередніх підходів до вивчення прокрастинаційної поведінки. Методика розроблена на основі інтеграції декількох шкал, що вимірюють відкладання діяльності, та дозволяє отримати узагальнений показник прокрастинації.

Прокрастинація у межах даної методики розглядається як стійка тенденція до відкладання важливих справ, навіть за умов усвідомлення їх значущості та можливих негативних наслідків. Вона проявляється у затягуванні прийняття рішень, переключенні на менш важливі дії та труднощах із завершенням розпочатого.

Опитувальник включає 12 тверджень, що відображають різні аспекти прокрастинаційної поведінки, зокрема: відкладання прийняття рішень; затягування виконання завдань; труднощі з початком діяльності; порушення часових меж виконання роботи; неефективне використання часу.

Респонденту пропонується наступна інструкція:

Прочитайте твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій поведінці. Будь ласка, відповідайте чесно. Зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найбільш правильною.

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою:

1. «майже ніколи» — 1 бал
2. «рідко» — 2 бали
3. «іноді» — 3 бали
4. «часто» — 4 бали
5. «дуже часто» — 5 балів

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного балу за всіма твердженнями. Мінімальне значення становить 12 балів, максимальне — 60 балів.

Чим вищий сумарний показник, тим більш вираженою є схильність до прокрастинації. Для зручності інтерпретації результати можуть бути умовно поділені на рівні: низький, середній та високий рівень прокрастинації.

2) Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire – Short Form, ERQ-S), розроблений J. J. Gross та адаптований у короткій формі D. A. Preese зі співавторами, представляє собою скорочену версію методики, спрямовану на оцінку особливостей емоційної регуляції особистості.

Автори методики розглядають емоційну регуляцію як процес, за допомогою якого людина впливає на власні емоції, їх інтенсивність та спосіб вираження. У межах даної концепції виділяються дві основні стратегії регуляції емоцій: когнітивна переоцінка та емоційне пригнічення. Дослідження показують, що ці стратегії пов'язані з рівнем психологічного благополуччя, емоційною стабільністю та ефективністю поведінки.

Дана шкала містить 6 тверджень, які вимірюють дві складові емоційної регуляції: когнітивну переоцінку (наприклад, «коли я хочу відчувати більше

позитивних емоцій, я змінюю спосіб мислення про ситуацію») та емоційне пригнічення (наприклад, «я тримаю свої емоції при собі»).

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому способу реагування на емоції.

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою:

- 1 — «повністю не погоджуюсь»,
- 2 — «частково не погоджуюсь»,
- 3 — «нейтрально»,
- 4 — «погоджуюсь»,
- 5 — «повністю погоджуюсь».

Підрахунок балів:

Пункти когнітивної переоцінки: 1, 3, 5

Пункти емоційного пригнічення: 2, 4, 6

Бали за кожною шкалою обчислюються шляхом знаходження середнього значення відповідей за відповідними пунктами. Загальний показник не визначається, оскільки методика передбачає аналіз окремих стратегій емоційної регуляції.

Для інтерпретації результатів використовуються умовні рівні: показники 1,0–2,4 свідчать про низький рівень, 2,5–3,4 — про середній, 3,5–5,0 — про високий рівень вираженості відповідної стратегії.

3) Шкала саморегуляції (Self-Regulation Scale, скорочено SRS) являє собою особистісний опитувальник, спрямований на діагностику рівня саморегуляції особистості. Методика розроблена M. Diehl, J. Semegon та R. Schwarzer на основі досліджень процесів контролю поведінки у діяльності та спрямована на оцінку здатності людини підтримувати цілеспрямовану активність після прийняття рішення, особливо в умовах відволікань,

труднощів або емоційного напруження. Вона дозволяє оцінити рівень контролю уваги, емоцій та поведінки у процесі досягнення поставлених цілей.

Саморегуляція у межах даної методики розглядається як здатність особистості зосереджуватися на виконанні завдання, повертатися до діяльності після відволікання, контролювати власні емоційні стани та доводити розпочату діяльність до завершення.

Опитувальник включає 10 тверджень, які відображають різні аспекти саморегуляції, зокрема концентрацію уваги, стійкість до відволікань, емоційний контроль та наполегливість у досягненні мети.

Респонденту пропонується наступна інструкція: оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій поведінці.

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою:

- 1 — «повністю не погоджуюсь»
- 2 — «скоріше не погоджуюсь»
- 3 — «важко відповісти»
- 4 — «скоріше погоджуюсь»
- 5 — «повністю погоджуюсь»

Підрахунок балів здійснюється шляхом сумування всіх відповідей респондента. Мінімальне значення становить 10 балів, максимальне — 50 балів. Для більш зручної інтерпретації результатів визначається середній показник (сума балів ділиться на кількість тверджень).

Рівень саморегуляції визначається таким чином:

Низький рівень (1,0–2,4) — свідчить про недостатньо сформовану здатність до саморегуляції. У цьому випадку респондент може відчувати труднощі з концентрацією уваги, швидко відволікатися, мати складнощі з контролем емоцій та доведенням розпочатих справ до завершення. Також можливі труднощі у поверненні до діяльності після перерв або невдач.

Середній рівень (2,5–3,4) — характеризує відносно сформовану саморегуляцію. Респондент у цілому здатний контролювати свою поведінку, увагу та емоції, однак у складних або напружених ситуаціях можуть виникати окремі труднощі, пов'язані з відволіканням або зниженням мотивації.

Високий рівень (3,5–5,0) — свідчить про добре розвинену саморегуляцію. Респондент здатний ефективно контролювати власну діяльність, утримувати увагу на завданні, регулювати емоційні стани та доводити справи до завершення навіть за наявності труднощів або зовнішніх відволікаючих факторів.

У процесі обробки отриманих результатів було використано методи описової та математичної статистики.

До методів описової статистики належали розрахунок середнього арифметичного та стандартного відхилення, що дозволило узагальнити результати дослідження та визначити загальні тенденції у вибірці.

Для статистичного аналізу даних було застосовано такі методи математичної статистики: критерій Манна–Уїтні, який використовувався для виявлення відмінностей між двома незалежними групами респондентів за рівнем досліджуваних показників, а також коефіцієнт кореляції Спірмена, що дозволив визначити наявність та напрям взаємозв'язку між прокрастинацією, показниками емоційної регуляції та рівнем саморегуляції.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку прокрастинації та саморегуляції у студентів

Після проведення тестування за методикою Pure Procrastination Scale (PPS) були отримані наступні результати. У більшості дівчат та хлопців спостерігається середній рівень прояву прокрастинації. Це свідчить про те, що значна частина респондентів має помірну схильність до відкладання

виконання завдань, труднощів із початком діяльності та порушення термінів виконання роботи. Водночас це може вказувати на наявність труднощів в організації власної діяльності.

Таблиця 2.1. Результати дослідження за методикою Pure Procrastination Scale (PPS)

Результати в таблиці представлені за середніми значеннями.

Шкала	Хлопці	Дівчата	U-Манна-Уїтні	p
Прокрастинація	3,01 ± 0,95	3,11 ± 0,92	99	p ≥ 0,05

Після проведення статистичного аналізу було встановлено наявність незначних відмінностей у показниках рівня прокрастинації. Водночас дівчата та хлопці демонструють загалом подібні особливості поведінки в умовах виконання діяльності.

Оскільки дана методика має узагальнений характер і не передбачає поділу на окремі шкали, аналіз здійснювався за загальним показником.

За шкалою «Прокрастинація» середнє значення у дівчат становить 3,11 (середній рівень), а у хлопців — 3,01 (середній рівень). За цим показником відмінність виявилася незначущою (U=99).

Таким чином можна зробити висновок, що прояви відкладання діяльності у дівчат і хлопців загалом є подібними. Хоча більшість респондентів демонструє середній рівень вираженості цієї тенденції, що проявляється у

труднощах з організацією діяльності та виконанням завдань, істотних відмінностей між представниками різних статей виявлено не було.

Далі було проведено статистичний аналіз результатів, отриманих за методикою Emotion Regulation Questionnaire – Short Form (ERQ-S), спрямованою на дослідження особливостей емоційної регуляції. Отримані дані подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Результати дослідження за методикою «Опитувальник емоційної регуляції» (ERQ-S) (J. J. Gross, в адаптації D. A. Preece та ін.). Результати в таблиці представлені за середніми показниками.

Шкала	Хлопці	Дівчата	U-Манна-Уїтні	p
Когнітивна переоцінка	3,73 ± 0,90	2,96 ± 1,14	65	p ≥ 0,05
Емоційне пригнічення	3,94 ± 0,74	3,00 ± 1,15	56,5	p < 0,05

Після проведення статистичного аналізу було встановлено, що відмінності у використанні стратегій емоційної регуляції між дівчатами та хлопцями мають неоднаковий характер залежно від шкали.

За шкалою «Когнітивна переоцінка» середнє значення у дівчат становить 2,96 (середній показник), а у хлопців — 3,73 (середній показник). За цим показником статистично значущих відмінностей не виявлено (U=65).

За шкалою «Експресивне придушення» середнє значення у дівчат становить 3,00 (середній показник), а у хлопців — 3,94 (середній показник). За даною шкалою виявлено статистично значущу відмінність ($U=56,5$).

Таким чином можна зазначити, що рівень використання когнітивної переоцінки у представників обох статей є подібним. Водночас хлопці частіше застосовують експресивне придушення, що свідчить про більшу схильність до стримування зовнішніх проявів емоцій.

Далі було проведено статистичний аналіз даних, отриманих за методикою Self-Regulation Scale (SRS), спрямованою на дослідження рівня саморегуляції особистості. Отримані результати подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Результати дослідження за методикою Self-Regulation Scale (SRS) (M. Diehl, J. Semegon, R. Schwarzer). Результати в таблиці представлені за середніми показниками.

Шкала	Хлопці	Дівчата	U-Манна-Уїтні	p
Саморегуляція	3,44 ± 0,72	3,47 ± 0,87	103	$p \geq 0,05$

Після проведення статистичного аналізу було встановлено, що значущих відмінностей у рівні саморегуляції між хлопцями та дівчатами не виявлено, а отримані результати є близькими за значенням.

Середнє значення у дівчат становить 3,47, а у хлопців — 3,44, що відповідає середньому рівню саморегуляції. За даним показником відмінність є статистично незначущою ($U=103$; $p \geq 0,05$).

Отримані результати свідчать про те, що респонденти обох статей у цілому здатні контролювати власну поведінку, підтримувати увагу та доводити розпочаті справи до завершення.

Отже, можна зробити висновок, що як хлопці, так і дівчата демонструють подібний рівень самоконтролю та саморегуляції.

Таблиця 2.4. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та показниками емоційної саморегуляції.

Шкала	Прокрастинація
Когнітивна переоцінка	-0,73**
Емоційне пригнічення	0,40*
Саморегуляція	-0,85**

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.4, свідчить про наявність взаємозв'язків між рівнем прокрастинації та показниками емоційної саморегуляції.

а) встановлено, що прокрастинація пов'язана з когнітивною переоцінкою та загальним рівнем саморегуляції;

б) також виявлено зв'язок між прокрастинацією та емоційним пригніченням.

Значущі кореляційні зв'язки були виявлені між рівнем прокрастинації та здатністю до когнітивної переоцінки. Зокрема, встановлено зворотний зв'язок ($r = -0,73$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що зі зростанням прокрастинації

знижується здатність до переосмислення ситуацій та більш адаптивного реагування на емоційно значущі події. Це може означати, що студенти, які частіше відкладають виконання завдань, менш ефективно використовують конструктивні стратегії емоційної регуляції.

Також було виявлено прямий зв'язок між прокрастинацією та емоційним пригніченням ($r = 0,40$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня прокрастинації підвищується схильність до стримування та пригнічення емоційних проявів. Можна припустити, що такі студенти частіше уникають відкритого переживання емоцій, що може негативно впливати на процес саморегуляції.

Найбільш виражений зв'язок встановлено між прокрастинацією та загальним рівнем саморегуляції. Зокрема, виявлено сильний зворотний зв'язок ($r = -0,85$; $p \leq 0,01$), що означає, що підвищення рівня прокрастинації супроводжується зниженням здатності до контролю поведінки, концентрації уваги та доведення розпочатих справ до завершення. Це свідчить про те, що прокрастинація тісно пов'язана із недостатнім розвитком навичок самоконтролю.

Таким чином, отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та показниками емоційної саморегуляції, що проявляється у зниженні адаптивних стратегій регуляції емоцій та загального рівня саморегуляції, а також у підвищенні схильності до емоційного пригнічення.

2.3. Рекомендації з розвитку саморегуляції

Під час проведення дослідження було отримано дані про середній рівень прокрастинації у вибірці студентів. У той же час рівень саморегуляції також перебуває на середньому рівні, однак результати кореляційного аналізу

свідчать про наявність суттєвого взаємозв'язку між цими показниками. На перший погляд прокрастинацію можна визначити як «негативне» явище, оскільки вона пов'язана з відкладанням виконання завдань та зниженням ефективності діяльності. Проте у певних випадках вона може виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово зменшити емоційне напруження. Водночас прокрастинація має і негативні прояви, такі як труднощі з самоорганізацією, зниження рівня самоконтролю, підвищення тривожності та схильність до емоційного пригнічення. Таким чином рекомендації щодо підвищеного рівня прокрастинації будуть складатися з розвитку саморегуляції та здатності до ефективного контролю власної діяльності. Оскільки недостатній рівень саморегуляції часто розцінюється як фактор, що ускладнює виконання навчальних та професійних завдань, її розвиток полягає у використанні відповідних психологічних стратегій.

Психологічна література пропонує різні підходи до розвитку саморегуляції, які включають планування діяльності, контроль поведінки та регуляцію емоційних станів. Фактично, можна виділити дві основні стратегії:

1. Активне формування саморегуляції через організацію діяльності.

У випадках, коли студент відчуває труднощі з початком або завершенням завдань, доцільно застосовувати планування та структурування діяльності. Зокрема, рекомендується розробляти чіткі плани виконання завдань, визначати послідовність дій та розподіляти складні завдання на окремі етапи. Такий підхід дозволяє зменшити відчуття перевантаження та підвищити контроль над виконанням діяльності.

2. Розвиток емоційної саморегуляції як способу подолання прокрастинації.

Оскільки прокрастинація пов'язана з підвищеним рівнем емоційного пригнічення, важливим є формування здатності до усвідомлення та регуляції

власних емоцій. У складних ситуаціях доцільно змінювати ставлення до завдання, використовувати когнітивну переоцінку та зосереджуватися на позитивних аспектах діяльності. Це дозволяє знизити рівень напруження та підвищити ефективність виконання завдань.

Таким чином, в умовах прокрастинації розвиток саморегуляції відкриває можливості для підвищення ефективності діяльності, формування відповідального ставлення до виконання завдань та загального розвитку особистості.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичного та емпіричного дослідження показав, що прокрастинація є характерним явищем для студентів і пов'язана з особливостями саморегуляції та емоційної регуляції. У ході дослідження було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень прокрастинації, що проявляється у періодичному відкладанні виконання завдань та труднощах із самоорганізацією. Рівень саморегуляції у вибірці також знаходиться на середньому рівні. Це свідчить про те, що студенти в цілому здатні контролювати свою поведінку та виконувати поставлені завдання, однак у складних або емоційно напружених ситуаціях можуть виникати труднощі з концентрацією та доведенням діяльності до завершення.

Результати дослідження емоційної регуляції показали, що студенти використовують як когнітивну переоцінку, так і емоційне пригнічення. Когнітивна переоцінка пов'язана з більш гнучким підходом до ситуацій, тоді як емоційне пригнічення може супроводжуватися стримуванням емоцій та внутрішнім напруженням.

Кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків між рівнем прокрастинації та досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено зворотний зв'язок між прокрастинацією та когнітивною переоцінкою, що свідчить про зниження здатності до переосмислення ситуацій зі зростанням схильності до відкладання діяльності.

Також було виявлено зворотний зв'язок між прокрастинацією та рівнем саморегуляції, що означає, що зі збільшенням прокрастинації знижується здатність до контролю поведінки та організації діяльності. Водночас встановлено прямий зв'язок між прокрастинацією та емоційним пригніченням. Це свідчить про те, що студенти з більш високим рівнем прокрастинації частіше стримують свої емоції, що може ускладнювати процес виконання завдань.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що прокрастинація тісно пов'язана з особливостями саморегуляції та емоційної регуляції і може розглядатися як наслідок недостатнього розвитку механізмів самоконтролю та ефективного управління емоційними станами.

Список джерел інформації

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Київ, 2018. 120 с.
2. Острова В., Фоміна Н. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 2 (78). С. 505–511.
3. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики Pure Procrastination Scale. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 2. С. 50–53.
4. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава, 2021
5. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки». Київ, 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.
6. Шиделко А. В., Когут С. Я. Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Вип. 2 (78). С. 151–157.
7. Кузікова С. Б., Сіренко Ю. О. Прокрастинація: механізми виникнення та способи подолання. International scientific innovations in human life : proceedings of the VI International Scientific and Practical Internet Conference (Manchester, December 15–17, 2021). Dnipro, 2022. С. 462–471.
8. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. Вип. 3. С. 66–70.

9. Abbasi I., Alghamdi N. The prevalence, predictors, causes, treatment, and implications of procrastination behaviors in general, academic, and work setting. *International Journal of Psychological Studies*. 2015.

10. Nie Y., Wang W., Zhou F., Wang T., Li S., Liu C., Gao J. The association between procrastination and negative emotions in healthy individuals: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Art. 1624094. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1624094>.

11. Mishchykha L. et al. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 25–38.

12. Sirois F. M. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, iss. 6. Art. 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>.

13. Jorge D. P. et al. Tomorrow never comes: The risks of procrastination for adolescent health. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, iss. 8. P. 2140–2156.

<https://doi.org/10.3390/ejihpe14080143>.

14. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 1. С. 33–39.