

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПЕРІОД РАНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Кукурудза В. О.

здобувачка вищої освіти

Національного університету «Острозька академія»

ORCID ID: 0000-0006-7997-5602

У статті досліджено особливості прояву прокрастинації у зрілому віці як складного психологічного феномену, що охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти поведінки особистості. Визначено, що прокрастинація у дорослих відрізняється від аналогічних проявів у молодшому віці підвищеною відповідальністю за результати діяльності та більшою усвідомленим переживанням наслідків відкладання виконання завдань. Показано, що ключовими факторами прокрастинаційної поведінки виступають емоційна напруга, тривожність, почуття провини та страх невдачі, які можуть тимчасово знижуватися через уникнення складних завдань.

Розглянуто мотиваційні особливості прокрастинації, зокрема конфлікт між важливістю завдання та його суб'єктивною привабливістю. Встановлено, що у зрілому віці прокрастинація часто пов'язана з професійною діяльністю, високим рівнем соціальної відповідальності та необхідністю прийняття складних управлінських рішень. Проаналізовано когнітивні викривлення, які проявляються у недооцінюванні часових витрат, переоцінці власних можливостей та порушенні часової перспективи планування діяльності.

Окремо наголошено на гендерних та соціально-рольових аспектах прокрастинаційної поведінки дорослих. Підкреслено, що прокрастинація є багатоконпонентним явищем, яке формується під впливом особистісних, професійних та соціальних чинників. Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій щодо профілактики та корекції прокрастинації у зрілому віці.

Ключові слова: прокрастинація, зрілий вік, когнітивні викривлення, мотивація, емоційна регуляція, професійна діяльність, психологічні особливості.

Kukurudza V. O. Peculiarities of procrastination in early adulthood

The article examines the features of procrastination manifestation in adulthood as a complex psychological phenomenon that includes cognitive, emotional, and motivational components of personality behavior. It is determined that procrastination in adults differs from similar manifestations in younger age groups by increased responsibility for activity outcomes and more conscious experience of the consequences of delaying task completion. It is shown that the key factors of procrastinatory behavior include emotional tension, anxiety, feelings of guilt, and fear of failure, which may be temporarily reduced through avoidance of complex tasks.

Motivational features of procrastination are considered, particularly the conflict between the importance of a task and its subjective attractiveness. It is established that in adulthood procrastination is often associated with professional activity, a high level of social responsibility, and the need to make complex managerial decisions. Cognitive distortions manifested in underestimation of time costs, overestimation of personal capabilities, and disruption of temporal perspective in activity planning are analyzed.

Special attention is paid to gender and socio-role aspects of procrastinatory behavior in adults. It is emphasized that procrastination is a multicomponent phenomenon formed under the influence of personal, professional, and social factors. The obtained results can be used to develop psychological recommendations for the prevention and correction of procrastination in adulthood.

Keywords: procrastination, adulthood, cognitive distortions, motivation, emotional regulation, professional activity, psychological characteristics.

Вступ. Прокрастинація у зрілому віці набуває специфічних проявів, які відрізняються від аналогічних тенденцій у молодшому або юнацькому періоді. Основною відмінністю є те, що відкладання завдань у дорослих часто пов'язане не лише з нестачею самодисципліни, а й з високим рівнем відповідальності, професійними обов'язками та соціально значущими ролями. В. Рибалка зазначає, що у дорослих прокрастинаційна поведінка частіше проявляється у вигляді тривалого відкладання складних завдань, що мають значні наслідки для особистісної або професійної самореалізації [4, с. 14]. Це відкладання супроводжується високим рівнем внутрішнього напруження та стресу, що відображає емоційно-регуляторний компонент прокрастинації.

Емоційна складова у зрілих осіб набуває особливої ваги. Дорослі, на відміну від студентів чи підлітків, більш усвідомлено переживають наслідки власного відкладання. Психофізіологічний стан, що супроводжує прокрастинацію, включає підвищену тривожність, почуття провини, роздратованість і навіть депресивні симптоми. Є. Л. Базика підкреслює, що саме переживання провини та страху негативного результату є основними чинниками, що підтримують прокрастинаційну поведінку у дорослих [1, с. 25].

Методи та методики дослідження. теоретичні – аналіз наукової літератури з теми дослідження, емпіричні: опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової – з метою визначення рівня сформованості та інтенсивності проявів прокрастинації в досліджуваних; анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник – з метою виявлення провідних психологічних причин і мотиваційних чинників відкладання справ; багатовимірний шкала перфекціонізму Р. Фроста – з метою діагностики рівня та структури перфекціоністичних установок особистості; шкала уникання М. Мітчелла та М. Амброуза – з метою визначення схильності до унікальної поведінки як механізму відтермінування діяльності; шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) – з метою вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності як можливого

чинника прокрастинації. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним.

Результати та дискусії. Згідно теоретичного аналізу досліджено, що когнітивні особливості прояву прокрастинації у дорослих полягають у спотвореному сприйнятті часу та оцінці складності завдань. Д. Євдокимова та В. Качарова вказують, що дорослі схильні недооцінювати витрати часу на виконання складних завдань або переоцінювати власні можливості, що веде до систематичного відкладання. Крім того, часова перспектива дорослих часто визначається балансом між минулим досвідом, теперішньою ситуацією та майбутніми перспективами, що додає додаткову когнітивну напругу при ухваленні рішення про виконання завдань [3, с. 30].

Важливим аспектом є також професійна специфіка. С. А. Наход зазначає, що у фахівців соціономічних та адміністративних професій прокрастинація проявляється не лише у відкладанні конкретних завдань, а й у стратегічному уникненні складних рішень або відтермінуванні відповідальності, що пов'язано з високим рівнем відповідальності та необхідністю координування багатьох процесів [4, с. 65]. Таким чином, у дорослому віці прокрастинаційна поведінка тісно пов'язана з особливостями професійної діяльності та соціальних ролей.

Гендерні особливості прояву прокрастинації також отримали певне підтвердження у сучасних дослідженнях. Н. П. Гапон зазначає, що соціальні очікування щодо ролей чоловіка та жінки можуть впливати на прояви відкладання справ у дорослих, зокрема у поєднанні професійних та сімейних обов'язків [2, с. 57]. Гендерні відмінності виявляються як у типах відкладених завдань, так і у способах емоційного регулювання, що дозволяє розглядати прокрастинацію як багатокомпонентний феномен із різними формами прояву.

Отже, прояви прокрастинації у зрілому віці характеризуються комплексним поєднанням когнітивних викривлень, мотиваційних конфліктів, емоційної напруги та соціальних впливів. Вони відрізняються від аналогічних проявів у молодшому віці високим рівнем усвідомленості, відповідальністю за наслідки, професійними та соціальними ролями. Таке

багатовимірне розуміння прокрастинації дозволяє враховувати її специфіку при розробці психологічних рекомендацій щодо профілактики та корекції відкладання завдань у дорослих

Дослідження проведено на базі Національного університету «Острозька академія», вибірка складає 50 осіб. У дослідженні брали участь 50 студентів: 25 осіб (50 %) – 4 курс бакалаврату, 13 осіб (26 %) – 1 курс магістратури та 12 осіб (24 %) – 2 курс магістратури, віком 21 – 23 роки. Усі учасники перебували у періоді ранньої дорослості, що відповідає початковому етапу зрілого віку.

Для оцінки рівня прокрастинації застосовано опитувальник прокрастинації Кисельової М. А., за результатами якого встановлено переважання середнього рівня загальної прокрастинації (56% респондентів), тоді як високий рівень виявлено у 26% учасників, що свідчить про помірну вираженість прокрастинаційної поведінки у вибірці. За шкалою мотиваційної недостатності 50% респондентів мали середній рівень, 30% – високий, що вказує на наявність труднощів із внутрішньою мотивацією до виконання завдань. Перфекціоністські тенденції також переважно характеризувалися середнім рівнем прояву: за компонентами багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста (FMPS) 62% учасників продемонстрували середні значення, а високі показники спостерігалися у 30% вибірки.

Для аналізу особистісних причин прокрастинації використано анкету Дворника М.С., де середній рівень проявів основних факторів (недооцінка готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижена зацікавленість, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму) становив 56% респондентів, високий 30%. Рівень тривожності визначався за шкалою Спілбергера (STAI): помірна ситуативна тривожність виявлена у 50% вибірки, особистісна тривожність середнього рівня – у 54% респондентів, тоді як високі показники тривожності фіксувалися у 34% учасників.

Додатково застосовано шкалу уникання Мітчелла та Амброуза, за якою більшість респондентів (40%) мали середній рівень ухильності, а високий та вищий за серед-

ній рівні разом становили 28%. Кореляційний аналіз Спірмена, проведений у програмі Jamovi (версія 2.3), підтвердив статистично значущі позитивні зв'язки між прокрастинацією та мотиваційними, емоційними й когнітивними чинниками. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних психологічних досліджень, у яких також встановлено, що прокрастинація тісно пов'язана з рівнем мотивації, емоційною нестабільністю та особливостями когнітивної регуляції. Зокрема, у працях зарубіжних і вітчизняних науковців зазначається, що зниження внутрішньої мотивації та підвищення тривожності сприяють посиленню прокрастинаційної поведінки.

Водночас отримані результати можуть мати певні відмінності порівняно з окремими дослідженнями, де акцент робиться на домінуючій ролі саме когнітивних чинників або саморегуляції. Це може пояснюватися особливостями вибірки, віковими характеристиками респондентів або умовами проведення дослідження.

Практичні рекомендації передбачають встановлення чітких цілей, планування, поділ завдань на етапи, застосування системи винагород, розвиток саморегуляції та релаксації. Для студентів – контроль дедлайнів і тайм-менеджмент; для працюючих – рівномірне навантаження і групова підтримка; для домогосподарок – планування та «малі кроки»; для пенсіонерів – підтримка когнітивної активності та залучення соціальної підтримки. Виконання цих заходів сприяє зниженню прокрастинації та підвищенню ефективності діяльності.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити особливості прояву прокрастинації у зрілому віці та визначити основні психологічні чинники її формування. Виявлено, що для більшості респондентів характерним є середній рівень прокрастинаційної поведінки, що свідчить про помірну вираженість тенденції до відкладання виконання завдань. Результати психодіагностичного дослідження показали, що прокрастинація у дорослих формується під впливом комплексної взаємодії мотиваційних, емоційних та когнітивних чинників, зокрема мотиваційної недостатності, перфекціоністських тенденцій, тривожності, страху від-

повідальності, зниженого рівня зацікавленості, орієнтації на соціальну винагороду та схильності до педантизму. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки респондентів, аналізі вікових

та гендерних відмінностей прокрастинації, а також вивченні ефективності психокорекційних програм щодо зниження рівня прокрастинації та підвищення рівня саморегуляції особистості.

Список використаних джерел

1. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: *Психологічні науки*. 2012. № 1. С. 13.
2. Гапон Н. П. Гендерні аспекти літарівської наративної програми: сучасна жінка у розповідях. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки*. 2017. Вип. 19. С. 56.
3. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. № 1 (39). С. 18.
4. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2021. № 1 (21). С. 64.
5. Рибалка В. Психологічна теорія особистості. *Психологія і суспільство*. 2002. № 1. С. 10.

References

1. Bazyka, Ye. L. (2012). *Fenomen psykhoфизиологичного стану prokrastynatsii* [The phenomenon of the psychophysiological state of procrastination]. *Mizhdystsyplinarni doslidzhennia v nauksi ta osviti: Psykholohichni nauky*, 1, 13–18. [in Ukrainian].
2. Hapon, N. P. (2017). *Genderni aspekty literaturoznavchoi naratyvnoi prohramy: suchasna zhinka u rozpovidiakh* [Gender aspects of the narrative program: Modern woman in stories]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Filosofski nauky*, 19, 56–62. [in Ukrainian].
3. Yevdokymova, D., & Kacharova, V. (2019). *Prokrastynatsiia yak faktor subiektyvnoho spryiniattia chasu* [Procrastination as a factor of subjective time perception]. *Visnyk*, 1(39), 18–22. [in Ukrainian].
4. Nakhod, S. A. (2021). *Predyktory prokrastynatsii u profesiinii diialnosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii* [Predictors of procrastination in professional activity of specialists in socio-economic professions]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Serii "Pedagogika i psykholohiia"*, 1(21), 64–72. [in Ukrainian].
5. Rybalka, V. (2002). *Psykhologichna teoriia osobystosti* [Psychological theory of personality]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 1, 10–17. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 09.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.05.2026