

УДК 159.9.072

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-578-587

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ЕМПІРИЧНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ТА ПРАКТИЧНІ ІМПЛІКАЦІЇ

Олена Неграш

Здобувачка освітнього ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія» ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна, e-mail: kirabook2204@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5938-5799>

TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROCRASTINATION AND SELF- REALIZATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS: EMPIRICAL RELATIONSHIPS AND PRACTICAL IMPLICATIONS

Olena Nehrash

Obtaining the educational degree of doctor of philosophy from the specialty 053 "Psychology" of State highereducational institution "University of Education Management", Kyiv, Ukraine, e-mail: kirabook2204@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5938-5799>

Анотація. У статті досліджується феномен прокрастинації як багатовимірне особистісне утворення, що тісно пов'язане із процесами самореалізації майбутніх психологів. Актуальність теми зумовлена зростанням психологічного навантаження на студентську молодь у сучасному суспільстві, що вимагає високого рівня саморегуляції, зрілості та мотиваційної стійкості. Метою дослідження є емпіричне виявлення структурних компонентів і типологічної організації прокрастинації та самореалізації серед студентів психологічних спеціальностей, а також взаємозв'язків між ними. Теоретичну основу роботи становлять концепції мотиваційної регуляції, гуманістичної психології та сучасні підходи до аналізу прокрастинаційної поведінки. У методологічному аспекті дослідження спирається на кількісну стратегію з використанням експлораторного факторного та кластерного аналізу. Виявлено три ключові компоненти прокрастинації: усвідомлено-регулятивний, перфекціоністично-мотиваційний та темпорально-дисциплінарний, а також трифакторну модель самореалізації, що включає особистісну зрілість, саморозвивальну активність та психологічну близькість. Кластеризація дозволила диференціювати чотири типи прокрастинаторів і чотири типи самореалізації, серед яких особливу увагу привертає виявлення адаптивного типу прокрастинації, як збалансованої конструктивної форми саморегуляції. Проведено крос-табуляційний аналіз, який засвідчив статистично значущий зв'язок між типами прокрастинації та самореалізації, що дозволяє трактувати прокрастинацію не лише як обмеження, а й як динамічний ресурс особистісного зростання за певних умов. Практичне значення дослідження полягає у позначенні емпіричних орієнтирів для розроблення типологічно орієнтованої моделі психологічного супроводу студентів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки трансформації прокрастинаційних типів у контексті навчальної діяльності та професійної ідентичності.

Ключові слова: прокрастинація, самореалізація, експсихологічна фасилітація, особистісна зрілість, саморозвиток, психологічна близькість, типологія, факторний аналіз, кластерний аналіз, адаптивна прокрастинація, мотиваційні конфлікти, психологічний супровід, професійна ідентичність.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0, бібл.: 9

Abstract. This study investigates the phenomenon of procrastination as a multidimensional personal construct closely related to self-realization processes among future psychologists. The relevance of this topic stems from the

increasing psychological burden on student youth in contemporary society, which demands high levels of self-regulation, maturity, and motivational stability. The research aims to empirically identify the structural components and typological organization of procrastination and self-realization among psychology students, as well as the interrelationships between them. The theoretical foundation of the work is based on concepts of motivational regulation, humanistic psychology, and contemporary approaches to analyzing procrastinatory behavior. Methodologically, the study employs a quantitative strategy utilizing exploratory factor analysis and cluster analysis. Three key components of procrastination were identified: conscious-regulatory, perfectionist-motivational, and temporal-disciplinary, along with a three-factor model of self-realization encompassing personal maturity, self-developmental activity, and psychological intimacy. Clustering allowed for the differentiation of four types of procrastinators and four types of self-realization, with particular attention drawn to the identification of an adaptive procrastination type as a balanced constructive form of self-regulation. Cross-tabulation analysis was conducted, which confirmed a statistically significant relationship between procrastination types and self-realization, enabling the interpretation of procrastination not only as a limitation but also as a dynamic resource for personal growth under certain conditions. The practical significance of the study lies in establishing empirical guidelines for developing a typologically oriented model of psychological support for students. Future research prospects are related to studying the dynamics of procrastination type transformation in the context of academic activity and professional identity.

Keywords: procrastination, self-realization, ecopsychological facilitation, personal maturity, self-development, psychological closeness, typology, factor analysis, cluster analysis, adaptive procrastination, motivational conflicts, psychological support, professional identity.

Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 9

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростаючої конкуренції, професійного вигорання та нестабільності освітнього середовища особливої актуальності набуває дослідження чинників, які впливають на ефективність особистісної та професійної самореалізації студентської молоді. Предметом дослідження є прокрастинація як психологічний феномен, що пов'язаний з особливостями самореалізації майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прокрастинація розглядається науковцями як складний психолого-поведінковий феномен, пов'язаний із саморегуляцією, мотивацією та емоційною сферою особистості. У працях Steel (2007) прокрастинація визначається як типове порушення саморегулятивної діяльності, що має глибокі когнітивно-мотиваційні корені. Rychyl та Sirois (2016) акцентують увагу на зв'язку між прокрастинацією, емоційною регуляцією та добробутом особистості, підкреслюючи її вплив на загальну життєву ефективність. О. Журавльова та О. Журавльов (2020) описують типологічні особливості студентської прокрастинації, вказуючи на її варіативність та залежність від особистісних характеристик. І. Субашкевич (2023) досліджує академічну прокрастинацію як фактор зниження

результативності студентської діяльності. У вітчизняному науковому полі також поширені дослідження, присвячені взаємозв'язку прокрастинації з особистісною зрілістю, мотивацією та формуванням суб'єктності (Максименко, 2006).

Формулювання мети та методів дослідження. Метою дослідження є виявлення структурних компонентів прокрастинації та самореалізації, виділення на їх основі відповідних типів прокрастинації і самореалізації майбутніх психологів, а також визначення взаємозв'язків між ними. Для досягнення мети застосовано кількісну методологію, зокрема факторний та кластерний аналіз методом k-середніх.

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах дослідження було проаналізовано феномен прокрастинації як чинник, що впливає на особистісну та професійну самореалізацію майбутніх психологів. У сучасному суспільстві, яке стрімко розвивається, зростає потреба у високому рівні самоорганізації та здатності особистості до ефективної діяльності. У цьому контексті особливої ваги набуває явище прокрастинації, яке певним чином впливає на особистісну самореалізацію і психологічне благополуччя. Теоретичні концепції, присвячені прокрастинації, розкривають її як складне, багатовимірне

явище. Субашкевич наголошує, що академічна прокрастинація студентів призводить до внутрішніх конфліктів і зниження загальної результативності (Субашкевич, 2023). Цей феномен часто супроводжується переживаннями стресу, провини, зниженням ефективності та емоційною реакцією на власні невдачі, що і пояснює зростання наукової зацікавленості до його вивчення. Steel у своєму метааналізі довів, що прокрастинація є типовим прикладом порушення саморегулятивної поведінки (Steel, 2007). Актуальність дослідження прокрастинації підсилюється в умовах академічного середовища, де студенти – особливо ті, що здобувають освіту в галузі психології – стикаються зі специфічними труднощами, що впливають на їхній процес самореалізації, формування професійної ідентичності, проектування та реалізацію індивідуальної освітньої траєкторії (Сухенко, 2018).

Для виявлення структури самореалізації майбутніх психологів було проведено експлораторний факторний аналіз восьми змінних, що відображають різні аспекти особистісної зрілості та саморозвитку. Дані були отримані за допомогою двох психодіагностичних методик: тесту-опитувальника особистісної зрілості Ю. Гільбуха та методики саморозвитку С. Кузікової. Відповідність вибірки вимогам факторного аналізу підтверджено прийнятними статистичними критеріями: значення коефіцієнта Кайзера-Мейєра-Олькіна (КМО) становить 0.69, а результат критерію сферичності Бартлетта 487.8 при рівні значущості $p < 0.001$. Для аналізу даних застосовано метод головних компонент з ортогональним обертанням за алгоритмом Varimax, при цьому збіжність була досягнута за п'ять ітерацій. У результаті аналізу було виокремлено три фактори, які сумарно пояснюють 68.678% загальної дисперсії: перший фактор 33.1%, другий 23 %, третій 12.7 %.

Перший виявлений фактор, що отримав назву «Особистісна зрілість» (33.1% дисперсії), об'єднує чотири ключові компоненти з високими факторними

навантаженнями, які в сукупності характеризують сформовану зрілу особистість. Найвищий показник спостерігається за компонентом «Життєва позиція» (0.848), що вказує на провідне значення світоглядної зрілості у побудові структури самореалізації. Компонент «Мотивація досягнень» має навантаження 0.805 та відображає орієнтованість особистості на досягнення важливих цілей, прагнення до зростання й реалізації власного потенціалу. «Я-концепція», з навантаженням (0.78), свідчить про наявність позитивного ставлення до себе, адекватної самооцінки, впевненості у власних можливостях і прийняття особистих якостей. Компонент «Громадянський обов'язок» (0.59) засвідчує сформовану соціальну відповідальність, свідоме ставлення до професійних ролей і активну громадську позицію. Таким чином, цей фактор відображає інтегративну сутність особистісної зрілості як фундаментальної умови усвідомленої й ефективної самореалізації майбутнього фахівця в галузі психології.

Другий фактор, що отримав умовне позначення «Саморозвивальна активність» (23.0 %), охоплює три взаємопов'язані компоненти, які вказують на динамічний характер особистісного зростання. Найвище навантаження має компонент «Механізми саморозвитку» (0.86), який відображає роль внутрішніх регуляторів, таких як рефлексивність, цілепокладання й самоконтроль. Наступний показник – «Умови саморозвитку» (0.82) – характеризує психологічні й середовищні чинники, що сприяють особистісним змінам, включаючи автономність, когнітивну гнучкість і відкритість до нових переживань. Компонент «Потреба в саморозвитку» з факторним навантаженням 0.62 свідчить про наявність глибинної мотивації до вдосконалення себе та готовність до внутрішніх змін. Загалом цей фактор уособлює процесуальний вимір самореалізації, пов'язаний із прагненням до саморозвитку й ефективним

використанням відповідних внутрішніх ресурсів.

Третій фактор, визначений як «Психологічна близькість» (12.7%), представлений однією змінною з високим факторним навантаженням (.90), що свідчить про виражену специфіку міжособистісного виміру самореалізації. Здатність до психологічної близькості охоплює такі риси, як доброзичливість, емпатійність, вміння слухати та глибоку потребу в емоційному контакті з іншими, що має особливу значущість для майбутніх фахівців-психологів. Виділення цієї змінної в окремий фактор підкреслює важливість інтерперсональних умінь як ключової професійної компетентності в психологічній діяльності.

Загалом, отримана трифакторна модель має прийнятні статистичні характеристики і демонструє багатовимірність феномену самореалізації у студентів спеціальності «Психологія». Її структура охоплює три важливі компоненти: особистісний (зрілість), процесуальний (саморозвиток) та міжособистісний (психологічна близькість), які в сукупності формують цілісне уявлення про механізми самореалізації. Модель узгоджується з положеннями гуманістичних концепцій самоактуалізації та акцентує на професійній специфіці розвитку психолога, де зрілість, активність у саморозвитку та глибина міжособистісних зв'язків є взаємодоповнюючими складниками ефективної самореалізації.

Типи самореалізації. Для виявлення типологічної структури самореалізації майбутніх психологів було здійснено кластерний аналіз методом k-середніх, використовуючи факторні бали трьох виявлених компонентів. Оптимальною виявилася 4-кластерна модель, яка дозволила виявити чітку диференціацію типологічних профілів. Перший тип, умовно названий «реляційним» (33.5 %), характеризується помірно підвищеним рівнем особистісної зрілості (0.57), низькою саморозвивальною активністю

(0.30) та найвищим показником психологічної близькості (0.74). Така конфігурація свідчить про домінування міжособистісної складової у процесі самореалізації. Представники цього типу вирізняються відкритістю, емпатійністю, здатністю до емоційної взаємодії та встановлення глибоких професійних зв'язків – рис, які є надзвичайно важливими для психологічної практики. Водночас низький рівень саморозвивальної активності вказує на потребу в розвитку навичок цілепокладання, саморефлексії та структурованого планування власного зростання. На думку Максименка, розвиток таких навичок пов'язаний із формуванням особистісної зрілості та суб'єктності у власному становленні (Максименко, 2006).

Другий тип «активний» (12.6% дисперсії) характеризується специфічною структурою: він поєднує найнижчий рівень особистісної зрілості (-1.56), найвищу вираженість саморозвивальної активності (0.90) та середній рівень психологічної близькості (0.00). Цей тип ілюструє компенсаторну стратегію самореалізації, за якої усвідомлення власної незрілості стає поштовхом до інтенсивної внутрішньої роботи. Представники цього типу – майбутні психологи – активно залучаються до процесів рефлексії, вдаються до цілепокладання та докладають зусиль для особистісної трансформації через системне самовдосконалення. Успішність їхнього професійного становлення значною мірою залежить від здатності осмислювати власний досвід і формувати стабільні внутрішні орієнтири.

Третій тип «автономний» (34.0 % дисперсії) включає студентів, які демонструють середній рівень особистісної зрілості (0.33), низьку саморозвивальну активність (0.06) та найнижчі показники психологічної близькості (-1.03). Цей тип репрезентує автономний стиль самореалізації, де внутрішня рівноваженість і самодостатність поєднуються з певною емоційною ізоляцією. Переважання інтрапсихічної орієнтації свідчить про тенденцію до самозанурення, що, у свою чергу, може ускладнювати

встановлення глибоких міжособистісних зв'язків, зокрема в професійному середовищі.

Четвертий тип «пасивний» (20.0 % дисперсії) вирізняється зниженим рівнем особистісної зрілості (-0.54), найменш вираженою саморозвивальною активністю (-1.16) та помірними значеннями психологічної близькості (0.51). Такий профіль характеризується загальною функціональною інертністю: індивід підтримує базові соціальні зв'язки, однак не проявляє активності в напрямку особистісного чи професійного зростання. Серед можливих чинників подібного стану – емоційне виснаження, низький рівень мотивації або відсутність чітких професійних орієнтирів.

Загалом типологічна структура самореалізації демонструє значну варіативність (12.6 % – 34.0 %) та ілюструє різні вектори реалізації особистісного потенціалу майбутніх психологів. Найчисельніші групи – «реляційний» і «автономний» типи – репрезентують два протилежні підходи: один через відкритість до інших, інший – через внутрішню зосередженість. Типологічна модель підкреслює потребу в індивідуалізованих освітніх траєкторіях: «реляційному» типу необхідна підтримка в структурованому саморозвитку; «активному» – у формуванні цілісної Я-концепції; «автономному» – у розвитку міжособистісної гнучкості; «пасивному» – в активації мотиваційних ресурсів. Такий підхід дає змогу здійснювати екопсихологічну фасилітацію самореалізації як природного процесу, що відбувається з урахуванням особистісних типів.

Структура прокрастинації. З метою визначення структури прокрастинації майбутніх психологів було проведено експлораторний факторний аналіз дев'яти змінних, що репрезентували різні аспекти прокрастинаційної поведінки згідно з трьома діагностичними методиками: анкетой М. Дворник, методикою О. Журавльової та О. Журавльова, а також Великою тривимірною шкалою

перфекціонізму М. Сміт. Придатність даних для факторного аналізу підтверджена відмінними показниками: КМО (0.86) та критерієм сферичності Бартлетта) $\chi^2 = 1118.167$, $p < 0.001$). Застосовано метод головних компонент з ортогональним обертанням Varimax, конвергенція досягнута за п'ять ітерацій. Сумарно фактори пояснюють 75.1 % дисперсії. Третій фактор збережено через високе факторне навантаження (0.92) та теоретичну значущість.

Перший фактор, позначений як «Усвідомлено-регулятивний» (38.8% дисперсії), об'єднує п'ять внутрішньо взаємопов'язаних змінних із високими значеннями факторних навантажень. Найвищий внесок має показник «Організація часу» (.88), що підкреслює ключову роль темпоральної компетентності у структурі цього виміру прокрастинації. Високе навантаження має також змінна «Усвідомлення власної прокрастинації» (.88), що вказує на метакогнітивний характер даного чинника. Інші значущі показники — «Подолання страху відповідальності» (0.74), «Недооцінка готовності до виконання завдання» (0.726) та «Знижена зацікавленість» (0.70) — також мають вагомий вплив на структуру цього фактору. У змістовому аспекті цей фактор репрезентує суперечливу сутність сучасної прокрастинації: одночасне існування високого рівня саморефлексії й усвідомлення проблеми разом із практичними труднощами в управлінні діяльністю та подоланні внутрішніх мотиваційних бар'єрів. Особи з високими значеннями за цим фактором зазвичай мають глибоке розуміння власних прокрастинаційних моделей, але стикаються з конфліктом між намірами й реальними діями.

Другий фактор «Перфекціоністично-мотиваційний» (24.2 %) включає три змінні: схильність до педантизму демонструє найвище навантаження (.851), що розкриває роль надмірної уваги до деталей та нерішучості у структурі

прокрастинації; загальний рівень перфекціонізму за методикою Сміт (0.69) підтверджує зв'язок між перфекціоністськими установками та тенденціями до відкладання; орієнтація на соціальну винагороду (0.68) завершує структуру цього фактора, вказуючи на роль зовнішньої мотивації та залежності від соціального схвалення у прокрастинаційній поведінці. Цей компонент розкриває складну мотиваційну динаміку, де прагнення до досконалості поєднується з потребою у зовнішній валідації, що може призводити до страху недосконалого результату. Психологічно цей фактор репрезентує внутрішню суперечливу мотиваційну структуру, де високі стандарти та перфекціоністські очікування служать одночасно стимулом до діяльності та перешкодою для її початку. Педантичні тенденції у цьому контексті виступають як механізм уникнення ризику через надмірну увагу до підготовчих дій замість безпосереднього виконання завдань.

Третій фактор «Темпорально-дисциплінарний» (12.1%) є унікальним через свою монокомпонентну структуру та високе навантаження (0.92), що вказує на виключну специфічність цього аспекту прокрастинації. Цей фактор репрезентує «чистий» темпоральний аспект самоорганізації – базову здатність дотримуватися часових зобов'язань та підтримувати дисципліну незалежно від складності завдань чи внутрішніх мотиваційних конфліктів. Ізольованість цього компонента свідчить про те, що пунктуальність функціонує як відносно автономна навичка, що може зберігатися навіть за наявності інших прокрастинаційних проблем. Теоретично цей фактор підтверджує багатовимірність прокрастинації та вказує на можливість селективних порушень різних аспектів темпоральної компетентності. Особа може демонструвати пунктуальність у повсякденних справах, але водночас мати труднощі з організацією складних проєктів або подоланням мотиваційних бар'єрів.

Трикомпонентна модель демонструє високу статистичну якість та теоретичну валідність. Розподіл факторних навантажень свідчить про чітку диференціацію компонентів при мінімальних перехресних навантаженнях, що забезпечує ясність інтерпретації результатів. Структура узгоджується з сучасними теоретичними моделями прокрастинації та уявленнями про неї як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Комбінації різних ступенів прояву трьох компонентів створюють основу для виділення якісно різних типів прокрастинаторів, що матимуть специфічні профілі та потребуватимуть індивідуалізованих підходів до психологічного супроводу. Усвідомлено-регулятивний компонент орієнтує на когнітивно-поведінкові техніки, перфекціоністично-мотиваційний – на роботу з установками та мотиваційними конфліктами, а темпорально-дисциплінарний – на формування конкретних навичок часового менеджменту.

Типологія прокрастинації. Для виявлення типологічної структури прокрастинації майбутніх психологів було проведено кластерний аналіз методом k-середніх на основі факторних балів трьох компонентів. Оптимальна 4-кластерна модель досягла конвергенції за 14 ітерацій з рівномірним розподілом респондентів (53/51/54/57 осіб) та продемонструвала високу диференціацію типологічних профілів.

Перший тип «Рефлексивні прокрастинатори» (n=53, 24.7%) характеризується найвищими показниками усвідомлено-регулятивного компонента (1.17), що відображає надмірну рефлексію та аналітичність при дефіциті виконавчих функцій. Помірно знижений перфекціоністично-мотиваційний компонент (-0.52) та близький до середнього темпорально-дисциплінарний (0.18) свідчать про те, що основна проблема полягає в когнітивних петлях самоаналізу,

в яких надмірна рефлексія гальмує дію. Цей тип репрезентує класичну «парадоксальну прокрастинацію», коли високий рівень самоаналізу не трансформується в ефективні дії та проявляється класичний парадокс «аналіз-параліч»: глибоке розуміння власних прокрастинаційних тенденцій парадоксально посилює їх прояви через надмірне заглиблення у самодіагностику замість переходу до конкретних дій. Rothblum та співавт. також підкреслювали наявність емоційних і поведінкових розбіжностей у прокрастинаторів із високим рівнем рефлексії [4, с. 389].

Другий тип «Перфекціоністичні прокрастинатори» (n=51, 23.7%) демонструє специфічний профіль мотиваційних конфліктів: помірний усвідомлено-регулятивний компонент (0.13) при найвищому рівні перфекціоністично-мотиваційного (1.01) та зниженому темпорально-дисциплінарному (-0.69). Ця конфігурація розкриває парадокс «можу, але не хочу», де збережені організаційні навички поєднуються з внутрішньою суперечністю між завищеними стандартами якості та страхом недосконалого результату. Прокрастинація виникає не через нездатність планувати, а через паралізуючий ефект власних очікувань, надмірний педантизм та залежність від зовнішнього схвалення. Саме такі патерни поведінки описані Burka і Yuen, які наголошують на впливі внутрішнього критика та страху оцінювання (Burka & Yuen, 2008). Відкладання служить захисним механізмом від можливої критики або невідповідності ідеальному образу результату, часто супроводжується втратою внутрішньої мотивації через серйозні мотиваційні конфлікти.

Третій тип «Адаптивні прокрастинатори» (n=54, 25.1%) представляє конструктивне використання відкладання як стратегії оптимізації: низький усвідомлено-регулятивний (-0.63), помірний перфекціоністично-мотиваційний (0.36) та найвищий

темпорально-дисциплінарний компонент (1.02). Представники цього типу усвідомлено використовують відкладання як засіб дозрівання ідей, накопичення енергії або очікування сприятливого моменту. Вони демонструють високу організованість і здатність тримати процес під контролем. Помірний рівень перфекціонізму виступає у них радше каталізатором активності, ніж фактором гальмування. Цей стиль функціонування можна вважати конструктивним прикладом професійної адаптації.

Четвертий тип «Дезорганізовані прокрастинатори» (n=57, 26.5%) характеризується системною дезорганізацією з помірно зниженими показниками за всіма компонентами: усвідомлено-регулятивним (-0.60), перфекціоністично-мотиваційним (-0.76) та темпорально-дисциплінарним (-0.51). Цей профіль відображає загальну деактивацію регулятивних механізмів без чіткого проблемного фокусу, де прокрастинація проявляється як дифузна неспроможність до структурованої діяльності, низька ініціативність і відсутність внутрішніх стимулів до самоорганізації. Така «пасивна прокрастинація» часто залишається непоміченою через відсутність драматичних проявів та може маскуватися під нормативне функціонування, але призводить до загального зниження ефективності та особистісного розвитку.

Виявлені типи позначають типологію прокрастинації, що демонструє відносно рівномірний розподіл респондентів між чотирма типами (23.7-26.5%), що свідчить про відсутність домінуючого паттерну прокрастинації серед майбутніх психологів та підтверджує багатоваріантність її проявів. Найчисельнішою виявилася група дезорганізованих прокрастинаторів (26.5%), що може відображати загальні труднощі адаптації до академічного середовища, тоді як найменший відсоток складають перфекціоністичні прокрастинатори (23.7%), вказуючи на специфічність цього типу.

З позицій діалектичного підходу до особистісного розвитку типи, що були виділені, відображають поступове перетворення прокрастинації: від її дезадаптивних форм, пов'язаних із невпорядкованістю, надмірною рефлексією та внутрішніми конфліктами, – до її інтеграції в конструктивні механізми саморегуляції й стратегічного планування. Водночас переходи між типами мають нелінійний характер та залежать від контекстуальних факторів: рівня академічного навантаження, соціальної підтримки, життєвих криз та особистісної зрілості. Виявлена чотирикомпонентна типологія прокрастинації демонструє динамічну природу цього феномену та дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми, що лежать в основі відкладання діяльності. Кожен із типів відображає певний рівень сформованості регулятивних, мотиваційних і темпоральних компонентів прокрастинаційної поведінки та водночас містить потенціал до трансформації.

Рефлексивні прокрастинатори стикаються з труднощами при переході від роздумів до конкретних дій: попри високий рівень усвідомлення власних прокрастинаційних тенденцій, їм часто бракує ефективних інструментів подолання цих проявів. За наявності сприятливих зовнішніх умов і підтримки, ці особи можуть трансформуватися в адаптивний тип, якщо навчатися обмежувати надмірну саморефлексію та спрямовувати її у практичну площину. Водночас у ситуаціях стресу чи інформаційного перевантаження вони схильні до регресії у бік дезорганізованої моделі, де навіть базова рефлексія перестає виконувати регулятивну функцію. Перфекціоністичні прокрастинатори перебувають у зоні мотиваційної нестійкості: завищені стандарти, підкріплені залежністю від соціального схвалення, нерідко блокують ініціацію діяльності. Перехід до адаптивного типу можливий за умови подолання внутрішніх суперечностей, зниження жорстких вимог до себе та

розвитку внутрішньої мотивації. Однак у разі емоційного виснаження чи браку підтримки ці особи можуть деградувати до дезорганізованого рівня, що виявляється у втраті здатності до цілеспрямованої активності. Адаптивні прокрастинатори, хоча й демонструють певні прояви відкладання, водночас зберігають високий рівень саморегуляції. Їм притаманна здатність до свідомого маневрування в часі з метою оптимізації виконання завдань, що робить цей тип умовно нормативним. Вони володіють розвинутими навичками планування, вміють ефективно управляти часом і залишаються продуктивними навіть у складних або нестабільних умовах. Їхній розвиток полягає не стільки в подоланні прокрастинації як такої, скільки в удосконаленні та розширенні спектра адаптивних поведінкових стратегій. Натомість **дезорганізовані прокрастинатори** представляють найбільш уразливу групу, позбавлену чітких регуляторів поведінки. Вони мають знижені показники за всіма компонентами, що ускладнює мобілізацію до дії. Успішне подолання прокрастинації для цієї групи передбачає поступове формування базових навичок самоорганізації, розвиток внутрішньої мотивації та створення підтримуючого середовища.

З практичної точки зору, це відкриває перспективу використання **особистісно-орієнтованого підходу** у роботі з прокрастинацією. Стратегії психологічного супроводу мають базуватися на типологічному профілі особистості: рефлексивним – потрібна фасилітація переходу від аналізу до дії; перфекціоністичним – підтримка у зниженні надмірних очікувань; адаптивним – закріплення ефективних стратегій; дезорганізованим – розвиток базових структур самоорганізації.

Отже, типологічна структура прокрастинації є не лише діагностичним інструментом, а й основою для гнучкої та динамічної інтервенції, яка враховує контекст, ресурси та індивідуальний вектор розвитку особистості. В такому випадку є

доцільним використання екопсихологічної фасилітації як підходу, що забезпечує не директивний вплив, а створення умов для самостійного розгортання потенціалу кожного типу прокрастинатора. Екопсихологічна фасилітація передбачає підтримку суб'єктності, гнучке врахування змінних середовищних і внутрішніх чинників, а також глибоку повагу до темпу й логіки особистісного процесу. Екофасилітативна взаємодія спрямована на розкриття внутрішніх ресурсів через діалог із середовищем, що особливо важливо у роботі з прокрастиною, де зволікання часто є сигналом про невидимі внутрішні конфлікти та нерозкритий потенціал (Лушин & Сухенко, 2022).

Взаємозв'язки між типами прокрастиною та самореалізації. Для виявлення закономірностей між типологічними особливостями прокрастиною та самореалізації було проведено крос-табуляційний аналіз. Критерій χ^2 -квадрат Пірсона ($\chi^2 = 24.725$; $df = 9$; $p = 0.003$) вказує на статистично значущий зв'язок між типами прокрастиною та самореалізації. Симетричні міри асоціації засвідчили помірну силу зв'язку: $\phi = 0.339$ ($p = 0.003$), V Крамера = 0.196 ($p = 0.003$), що підтверджує наявність помірного взаємозв'язку між досліджуваними типологіями.

Рефлексивні прокрастинатори виявляють найбільшу концентрацію в реляційному (37.7 %) та автономному (34.0 %) типах самореалізації, що свідчить про їхню здатність компенсувати когнітивні труднощі як через міжособистісні взаємини, так і через внутрішню автономію. Найменше вони представлені в активному типі (9.4 %). Перфекціоністичні прокрастинатори демонструють однакову частку у активному (27.5 %) та автономному (27.5 %) типах самореалізації, що вказує на два основні шляхи адаптації: або через інтенсивну діяльність, спрямовану на саморозвиток, або через досягнення внутрішньої стабільності. Помірна їхня присутність у пасивному типі

(23.5 %), а найменша – у реляційному (21.6 %).

Адаптивні прокрастинатори найбільшою мірою тяжіють до реляційного та автономного типів самореалізації (по 38.9 %), що відповідає їхній схильності до гнучкого використання стратегій самореалізації залежно від ситуації. Менше таких осіб в активному типі (13.0 %) і найменше – в пасивному (9.3 %). Дезорганізовані прокрастинатори переважно схильні до автономного типу (40.4 %), що може вказувати на намагання дистанціюватися від зовнішнього тиску соціального середовища як спосіб компенсації. Помірна їхня частка спостерігається у реляційному (29.8 %) та пасивному (28.1 %) типах, а найменша – в активному (1.8 %).

Найбільш виразними виявилися такі тенденції: переважання адаптивних прокрастинаторів у реляційному та автономному типах самореалізації (по 38.9 %); значна концентрація дезорганізованих прокрастинаторів в автономному типі (40.4 %); а також збалансований розподіл перфекціоністичних прокрастинаторів між активним і автономним типами (по 27.5 %). Найнижча активність спостерігається серед дезорганізованих прокрастинаторів в активному типі (1.8 %). Ці виявлені зв'язки свідчать про багатовекторний характер шляхів самореалізації, що залежать від типу прокрастиною, та підкреслюють доцільність індивідуалізованого підходу в психологічному супроводі. Отримані результати вказують на наявність адаптивного потенціалу в різних формах прокрастиною та їхню здатність трансформуватися у ресурс особистісного зростання залежно від ситуаційних умов і психологічних характеристик особистості.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що прокрастиною та самореалізація є багатовимірними психологічними феноменами, які мають чітко визначені факторні структури та типології серед майбутніх психологів. Було виявлено три фактори прокрастиною: «Усвідомлено-регулятивний»,

«Перфекціоністично-мотиваційний» та «Темпорально-дисциплінарний», а також чотири її типи: «Рефлексивні», «Перфекціоністичні», «Адаптивні» та «Дезорганізовані». Структура самореалізації включає три фактори: «Особистісна зрілість», «Саморозвивальна активність» та «Психологічна близькість», які формують чотири типологічні профілі: «Реляційний», «Активний», «Автономний» та «Пасивний». Кростабуляційний аналіз підтвердив статистично значущий, взаємозв'язок між типами прокрастинації та самореалізації, демонструючи багатовекторність шляхів самореалізації. Особливо значущим є виділення «Адаптивних прокрастинаторів», що свідчить про потенціал трансформації прокрастинації у ресурс особистісного розвитку. Це відкриття змінює традиційний погляд на прокрастинацію як виключно негативне явище, вказуючи на її можливе конструктивне використання.

Результати дослідження мають важливі практичні імплікації, обґрунтовуючи

необхідність індивідуалізованого підходу до психологічного супроводу, що враховує унікальність кожного типологічного профілю. Розуміння динамічності прокрастинації та її здатності до трансформацій підкреслює важливість гуманістичного підходу, що сприяє самокерованим змінам та розгортанню особистісних ресурсів.

Перспективи подальших досліджень включають розробку та емпіричну перевірку ефективності індивідуалізованих програм психологічного супроводу, які враховуватимуть виявлені типологічні профілі прокрастинації та самореалізації. Також цінними будуть дослідження динаміки переходів між типами прокрастинації та самореалізації в довгостроковій перспективі. Розширення вибірки та порівняння типологічних особливостей прокрастинації та самореалізації в інших професійних групах може допомогти виявити більш широкі та специфічні закономірності цього складного феномену

Література:

1. Журавльова, О., & Журавльов, О. (2020). Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Psychological Prospects Journal*, 36, 86-99. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-86-99>
2. Лушин, П. В. & Сухенко, Я. В. (2022). Протокол екофасилітативної сесії як інструмент індивідуального професійного розвитку суб'єкта психологічної допомоги: метод. рек. до курсу «Психологічна допомога особистості: екофасилітативний підхід». Київ: ДЗВО «УМО».
3. Максименко, С. Д. (2006). *Психологія особистості: генетичний підхід*. Київ: ВПЦ «Київський університет».
4. Субашкевич, І. Р. (2023). Особливості академічної прокрастинації студентської молоді. *Соціально-економічні відносини в цифровому суспільстві*, 15, 112–118.
5. Сухенко, Я. В. (2018). Семантичний диференціал для оцінки освітньої траєкторії особистості.

- Психолінгвістика*, 24(1), 320-342.
<https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-320-342>
6. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.
 7. Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). Elsevier Academic Press.
 8. Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
 9. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.