

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2023-75-01
 УДК 159.923.2-057.875:316.477-027.162

Ю. А. ГІМАЄВА (Гімаєва Юлія Азгатівна)
 кандидат психологічних наук, доцент,
 доцент ЗВО кафедри загальної психології
 Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
 майдан Свободи, 4, Харків, Україна.
<https://orcid.org/0000-0002-4366-307X>

E-mail: yuliagimaeva@gmail.com

А. О. РОДІНА (Родіна Анастасія Олексіївна)
 магістрантка факультету психології
 Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
 майдан Свободи, 4, Харків, Україна.
 E-mail: roana.ale@gmail.com

ЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ

У статті, відповідно до мети дослідження, подані результати вивчення прояву ірраціональної прокрастинації, ступеня сформованості особистісної зрілості, включаючи аспект самоактуалізації, та їх зв'язків у молодих чоловіків та жінок, що є студентами старших курсів ЗВО. З'ясовано, що в половини чоловіків та дещо меншої кількості жінок (42 %) ірраціональна прокрастинація виражена на середньому рівні. Проте майже третина жінок і чоловіків мають середньо-високий та високий рівень прояву прокрастинації. Тільки чверть жінок та п'ятій частині чоловіків прокрастинація не властива. Старшокурсники у середньому демонструють задовільний загальний рівень особистісної зрілості. Сумарно більш ніж три чверті (86 %) молодих чоловіків досягли прийняттого рівня особистісної зрілості (задовільного разом з високим), серед жінок така частка становить приблизно дві третини. Частка студенток з незадовільним рівнем особистісної зрілості є відносно великою - третина, утім серед чоловіків таких одна сьома. Окремі складові особистісної зрілості представлені здебільшого на задовільному рівні. Утім мотивація досягнення в чоловіків і почуття громадянського обов'язку в жінок представлені на рівні ближчому до високого, а за відсотковим розподілом почуття громадянського обов'язку більш ніж у половини жінок та двох третин чоловіків виражене на високому та дуже високому рівні. Ставлення до свого «Я» в чоловіків є значущо кращим, ніж в жінок. Аспекти самоактуалізації в студенті проявлені середньою мірою. Отримані зворотні кореляції між ірраціональною прокрастинацією та рисами самоактуалізації як ознаки особистісної зрілості. Існують як спільні для чоловіків та жінок кореляції, так і специфічні. У цілому в студентів-старшокурсників більша прокрастинація пов'язана з обмеженою орієнтацією на цінності самоактуалізації та слабкою синергією. В жінок ірраціональна прокрастинація зворотно пов'язана з автономністю від зовнішніх впливів, гнучкістю поведінки, сенситивністю до себе, синергією. В чоловіків прокрастинація зворотно пов'язана з самокерованістю.

Ключові слова: ірраціональна прокрастинація, самоактуалізація, особистісна зрілість, студенти старших курсів, чоловіки, жінки, кореляції.

Постановка проблеми. Прокрастинація є розповсюдженим явищем, яке здебільшого заважає функціонуванню особистості. Вона утруднює повсякденне життя в багатьох сферах: як у навчанні та професійній діяльності, так і в побуті та міжособистісному спілкуванні, – спричиняючи стрес і втрату відчуття суб'єктивного благополуччя. Найпоширенішим видом прокрастинації є академічна прокрастинація щодо виконання навчальних завдань, та вона зустрічається на всіх рівнях освіти і особливо серед студентів вищів (Бабатіна, 2013; Schraw, Wadkins & Olafson, 2007). При цьому можна впевнено стверджувати, що саме стосовно студентів тенденція «відкладати на завтра» може призводити до найбільш критичних наслідків, упроблемнюючи професійний розвиток майбутнього фахівця, бо зрештою йдеться про опанування професійно важливих компетентностей і

якостей. З іншого боку прокрастинація часто має не тільки негативний вплив на академічний прогрес, а й на психофізіологічний стан студентів.

Очевидно, що прокрастинація не є простим наслідком мотиваційної недостатності, тож для розуміння її витоків, а значить і винайдення шляхів подолання необхідно розглянути прокрастинацію у більш широкому контексті. Зважаючи на розповсюдженість прокрастинації саме в академічному середовищі, можна припустити її зв'язок з особливостями розвитку особистості саме на межі пізньої юності та ранньої зрілості. Цього періоду продовжується формування саморегуляційних можливостей особистості, включаючи здатність ефективно управляти своїм часом та мотивацією, закріплення цінностей, життєвих настанов і в цілому набуття здатності вчиняти на засадах дорослості, тобто

Як цитувати: Гімаєва, Ю.А., Родіна, А.О. (2023). Зв'язок прокрастинції та особистісної зрілості у студентів старших курсів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (75), 7-15. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-01>

In cites: Gimayeva, Yu., Rodina, A. (2023). Interconnections procrastination with personal maturity in senior students. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (75), 7-15. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-01>. [in Ukrainian]

© Ю.А. Гімаєва, А.О. Родіна, 2023; CC BY 4.0 license

відповідальності (vs необов'язковості), розважливості (vs емоційності), врахування наслідків (vs необачності). У комплексі ці здобутки прийнято кваліфікувати як особистісну зрілість, й особливо важливим періодом її формуванні є студентський вік (Меднікова, 2017). Таким чином ми припускаємо існування зв'язку між схильністю до прокрастинації та ступенем сформованості особистісної зрілості в студентів старших курсів ЗВО.

Огляд публікацій. Термін «прокрастинація» складається з двох частин: «про», що означає вперед, попереду й на підтримку, і «крастінус», що означає завтра й до завтра. У цьому сенсі прокрастинація розглядається як поведінкова тенденція відкладати дії, що необхідні для досягнення мети, або зволікати з роботою, яку ми вирішили виконати (Pourabdol, Sobhi-Gharamaleki & Abbasi, 2015). Таке зволікання частіше буває ситуативним, проте може набувати й хронічного характеру. В. Місільдін запропонував термін «синдром хронічної прокрастинації», щоб охарактеризувати ситуацію, коли людина припиняє працювати над завданням через тенденцію до мрійливості та повільних дій (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, p. 23-24). П. Стіл дійшов висновку, що ключовою характеристикою прокрастинації є дисфункціональність, тому її найкраще розглядати як ірраціональну затримку дій на стадії виконання, незважаючи на очікування, що це буде невигідно (Steel, 2007). Тобто відкладання виконання завдань без належної причини або взагалі без якої-небудь необхідності – це ірраціональна прокрастинація (або ірраціональне відкладання), метою якої зазвичай є уникнення неприємностей, збереження власного комфорту або зниження власної тривоги.

Існує кілька підходів до пояснення прокрастинації, найстарішим з яких вважається за Д. Брауном психоаналітичний (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, p. 5-7). Згідно з концепцією З. Фрейда людина уникає виконувати завдання, які становлять загрозу для Еґо. Про існування загрози свідчить тривога, яку переживає людина, співаючись з небезпечними речами (пов'язаними з витісненням матеріалом), внаслідок чого відповідні дії не можуть бути реалізовані, тому що для нівелювання тривоги включаються різноманітні захисні механізми, у тому числі механізм уникнення завдання (Freud, 1990).

В рамках психодинамічної теорії С. Блатт і П. Квінлан стверджували, що прокрастинатор, як правило, орієнтований на сьогоднішній день і має труднощі з прогнозуванням майбутнього (Saputra, 2010, p. 89).

Згідно біхевіористської парадигми, прокрастинація, як і будь-яка поведінка, виникає через надання підкріплення або відсутність покарання. Тож досягнення позитивного результату за рахунок виконання роботи на останніх секундах дедлайну закарбовується в пам'яті індивіда як успішна поведінка. Внаслідок такого підкріплення людина і в подальшому буде вдаватися до повторення зволікання, попри те, що це насправді збільшує витрати часу (Ainslie & Haslam, 1992). Інший підхід, спрямований на вивчення поведінки, яка уникає неприємних стимулів. Втеча відбувається, коли людина спочатку починає, а потім припиняє виконувати завдання через необхідність докласти до нього значних зусиль (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, p. 27). Це й

приводить до формування настанови кидати роботу до її повного завершення.

Д. Ейнслі у своїй теорії специфічних винагород стверджує, що уникнення завдань залежить від того, наскільки віддаленим у часі є отримання підкріплення (Ainslie & Haslam, 1992). Люди віддають перевагу короткостроковому підкріпленню або винагороді, а не довгостроковим цілям, оскільки короткострокове підкріплення викликає задоволення, яке можна відчутти негайно. З огляду на це, прокрастинатори – ті, хто звик обирати короткострокові винагороди. Звичка шукати негайне задоволення збільшує тривожність перед поставленими завданнями, що призводить до уникнення виконання завдання та негативного зворотного зв'язку (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, p. 155-156).

Доволі популярним для пояснення прокрастинації є когнітивний підхід, який вбачає причинами прокрастинації ірраціональні переконання, вразливу самооцінку та нездатність приймати рішення. А. Елліс і В. Кнаушін назвали прокрастинацію емоційним розладом, який корениться в ірраціональному мисленні (Ferrari, Johnson & McCown, 1995, p. 35-36). Одним з ірраціональних переконань прокрастинаторів є впевненість у тому, що вони повинні зробити щось хороше, що має бути гідно оцінене. У результаті, якщо людині не вдається зробити щось оптимально, в неї виникає тенденція відкладати початок роботи через страх зробити щось не так.

Серед видів прокрастинації виділяють академічну (інакше – студентську), яка відноситься до підгрупи ситуативної прокрастинації та проявляється в затримці з початком або завершенням виконання завдань / видів діяльності, пов'язаних чи залежних від навчання (Moonaghi & Beydokhti, 2017; Senécal, Julien & Guay, 2002; Steel, 2010).

За даними закордонних досліджень, прокрастинація серед студентів старших курсів університетів є більш поширеною порівняно з молодшими, понад 70 % студентів коледжів регулярно прокрастинують (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007). Поширеність академічної прокрастинації в Китаї становить від 4 % до 19 % (Lowinger, He & Chang, 2014), тоді як у Сполучених Штатах - від 7 % до 46 % (Solomon & Rothblum, 1984).

Хоча безпричинна (ірраціональна) академічна прокрастинація частіше створює зайвий стрес і занепокоєння, існують твердження про позитивний вплив прокрастинації, за якого студенти краще використовують наявний навчальний час (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007). Принаймні певна частка людей виправдовують свою схильність відкладати завдання саме своєю здатністю працювати в умовах обмеженого часу (Wohl, Pychyl & Bennett, 2010), вірять в свою кращу ефективність за таких умов і навіть прагнуть працювати під тиском. Утім, більшість досліджень фокусуються на негативних аспектах прокрастинації і асоціюють її з меншим успіхом у житті.

З'ясовано, що люди з прокрастинацією легко відволікаються на більш захоплюючі, розважальні або приємні заняття (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008). Однією з причин відволікання студентів від своїх обов'язків та заміни їх на інші види діяльності, є те, що виконання завдань і проектів їм не подобається та дратує

(Steel, 2007). Іншими факторами, що зумовлюють прокрастинацію, є низький рівень наполегливості та схильність до розсіювання уваги під час роботи над завданнями, а також погані навички планування.

Повідають, що люди з прокрастинацією не здатні до саморегуляції поведінки, яка викликає у них сильний стрес (Johnson, Blum & Giedd, 2009). Таким чином наявність дедлайну замість спонукання до завершення навчального проекту призводить до його ігнорування. Суттєвим аспектом саморегуляції є здатність керувати своїм часом. А. Соломон наголосив, що недостатня сформованість навичок тайм-менеджменту виявляється важливим фактором академічної прокрастинації (Solomon & Rothblum, 1984).

Не тільки нестача певних здібностей, але й позитивні якості особистості посилюють тенденцію до відкладання роботи. Ймовірність прокрастинації парадоксальним чином збільшується за позитивних уявлень про себе та вищої впевненості у своїх здібностях. Наприклад, висока академічна самооцінка визначає переконання студентів у їхній ефективності, хоча через таку віру в дійсності виникає «екзаменаційна метушня» (Sokolowska, 2009). Соціальні фактори також можуть спричинити ухиляння від виконання завдань. Під впливом прагнення до незалежності та вчинків на власний розсуд студенти можуть нехтувати дедлайнами академічних завдань і натомість обирати спілкування з друзями та родиною (McCloskey, 2011).

У психології зрілість особистості можна характеризувати як здатність ефективно та стійко справлятися з досвідом і задовільно вирішувати завдання розвитку (біологічного, соціального, когнітивного), характерні для свого вікового рівня (VandenBos & Staff, 2015, p. 629). І хоча визначення зрілості істотно варіюються в різних контекстах: правових, соціальних, релігійних, політичних, сексуальних, емоційних та інтелектуальних тощо, – та переліку затребуваних якостей й віку, до якого очікується їх опанування, у всякому разі зрілість передбачає відхід від залежності, опіки та нагляду з боку дорослих у прийнятті рішень. Крім того становлення зрілості, як наголошував Д. Векслер, відбувається не тільки в напрямку формування й підсилення окремих аспектів особистості, включаючи поведінкові моделі, мотиви та риси, а й в бік інтеграції цих аспектів, що дозволяє їм ефективно без конфліктів взаємодіяти, створюючи організоване ціле. Наприклад, А. Адлер у якості організаційного стрижня зрілої особистості позначав концепт мети життя, наголошуючи на більш-менш чіткому розумінні довгострокового життєвого наміру, спрямованості та навмисності, що сприяють відчуттю сенсу життя.

Досить змістовно близьким до конструкту особистісної зрілості є поняття самоактуалізації. Обидва концепти відображають процеси розвитку та самовдосконалення особистості та класично розглядаються як взаємно підпорядковані: А. Маслоу вважав самоактуалізацію показником особистісної зрілості (Maslow, 1970, p. 73), а Г. Олпорт – що вона є важливим аспектом особистісної зрілості, основним фактором її досягнення. Водночас ці поняття можуть подаватися і як подібні (рівнозначні), що застосовуються в якості інтегральних критеріїв особистісного зростання.

Показово, що за вмістом індивідуальних якостей і той, й інший концепт описуються доволі близько один до одного. Поняття самоактуалізації за А. Маслоу та особистісної зрілості споріднюються прагненням до дорослішання та самореалізації через виявлення внутрішніх можливостей, розвиток своїх унікальних талантів, пошук сенсу життя та власних цілей, тобто повне розкриття потенціалу особистості. Самоактуалізовані особистості прагнуть бути автентичними, жити відповідно до власних цінностей та відчувати глибоке задоволення від життя, завдяки чому їх можна вважати як тих, що досягли особистісної зрілості.

Таким чином, проблема прокрастинації розглядалась у зв'язку з мотивацією, прагненням задоволення, саморегуляцією, стресостійкістю, навичками планування, самооцінкою, особистими переконаннями тощо. Але зв'язок прокрастинації та особистісної зрілості в студентському віці ще не є достатньо вивченим попри його пояснювальний потенціал щодо розуміння й подолання прокрастинації.

Метою дослідження є вивчення зв'язку особистісної зрілості з ірраціональною прокрастинацією в студентському віці серед чоловіків та жінок.

Методи дослідження. Для збору емпіричних даних були використані Шкала ірраціональної прокрастинації С. Пірса (max 45 балів), Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха (містить загальну шкалу особистісної зрілості та шкали «Мотивація досягнень», «Ставлення до свого «Я», «Почуття громадянського обов'язку», «Життєва настанова», «Здатність до психологічної близькості»), Самоактуалізаційний тест (САТ, містить шкали «Компетентність у часі» (max 17 балів), «Підтримка» (самокерованість) (max 91 бал), «Ціннісні орієнтації» (max 20 балів), «Гнучкість поведінки» (max 24 бали), «Сензитивність до себе» (max 13 балів), «Спонтанність» (max 14 балів), «Самоповага» (max 15 балів), «Самоприйняття» (max 21 бал), «Уявлення про природу людини» (max 10 балів), «Синергія» (max 7 балів), «Прийняття агресії» (max 6 балів), «Контактність» (max 20 балів), «Пізнавальні потреби» (max 11 балів), «Креативність» (max 14 балів)). Для статистичної обробки отриманих даних – описові статистики, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Вибірка. Загалом у дослідженні прийняли участь 112 студентів старших курсів різних факультетів ХНУ імені В.Н.Каразіна. З них на 4 бакалаврському курсі навчалися 36 (32 %) студентів, на 1 магістерському – 47 (42%) студентів, на 2 магістерському – 29 (26 %) студентів. Середній вік учасників становив 21 рік, діапазон – від 20 до 25 років. У дослідженні приймали участь 76 жінок (68 %) та 36 чоловіків (32 %). Усі досліджувані на момент дослідження знаходились в Україні.

Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.

Усереднені результати дослідження *рівня ірраціональної прокрастинації* за шкалою С. Пірса див. у таблиці 1.

З таблиці 1 видно, що в середньому молоді чоловіки й жінки демонструють однакові прояви прокрастинації, які відповідають середньому рівню (в проміжку від 24

до 31 балів). Дисперсія вказує на те, що індивідуальні дані розподілені в широкому діапазоні, причому деякі є дуже низькими, а інші - доволі високими. У жінок спостерігається більша варіативність показника прокрастинації порівняно з чоловіками, про що свідчить вища дисперсія оцінок (5,29 проти 4,84). Статистично значущої різниці за усередненими показниками прокрастинації між групою чоловіків та жінок не спостерігається. Проте за відсотковим розподілом даних видно, що і серед жінок, і серед чоловіків є такі, яким прокрастинація не властива: у 7,89 % жінок і 5,56 % чоловіків показник прокрастинації виражений на низькому рівні. Значна

кількість даних у чоловіків тяжіють до середнього рівня (50 % проти 42,11 % в жінок), а середньо-низький та середньо-високий рівень прояву прокрастинації в чоловіків зустрічається рідше, ніж в жінок (середньо-низький – у 13,89 % в чоловіків проти 17,11 % в жінок, середньо-високий – відповідно у 27,78 % проти 30,26 %). Сумарно 32,89 % жінок і 30,56 % чоловіків мають середньо-високий та високий рівень прояву прокрастинації, що може свідчити про доволі відчутні навчальні утруднення, які мають своїм підґрунтям саме ірраціональну прокрастинацію. Утім за з'єднанням низького й середньо-низького рівнів 25 % жінок та 19,45 % чоловіків до прокрастинації не схильні.

Таблиця 1. Усереднені дані за прокрастинацією (шкала С. Пірса) / Averaged data by procrastination (S. Pierce's Scale)

	$x_{\text{ср}}$	σ	Низький рівень (у %)	Середньо-низький рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Середньо-високий рівень (у %)	Високий рівень (у %)
Жінки	27,7	5,29	7,89	17,11	42,11	30,26	2,63
Чоловіки	27,72	4,84	5,56	13,89	50	27,78	2,78

Для вивчення особливостей сформованості *особистісної зрілості* та її складових був використаний тест-опитувальник Ю. З. Гільбуха (усереднені дані представлені в таблицях 2 і 3).

Загальний показник особистісної зрілості і в жінок, і в чоловіків виражений на задовільному рівні (в проміжку від 25 до 49 балів), утім у чоловіків цей показник є значущо вищим ($p=0,01$), ніж у жінок. На задовільному рівні в обох статей перебувають показники таких аспектів

особистісної зрілості як «Життєва настанова» (в межах від 11 до 18 балів) та «Здатність до психологічної близькості з іншою людиною» (в межах від 7 до 9 балів). «Ставлення до свого «Я» (в межах від 20 до 29 балів) в обох статей є задовільним, натомість у жінок цей показник хоч формально і перебуває в межах задовільного рівня, фактично виражений на межі з незадовільним рівнем. Тобто молоді жінки ставляться до себе прискіпливіше за чоловіків, і ці відмінності є значущими ($p=0,04$).

Таблиця 2. Усереднені дані за особистісною зрілістю та її аспектами (методика Ю.З. Гільбуха) / Averaged data by personal maturity and its aspects (method by Yu.Z. Hilbukh)

Показники	$x_{\text{ср}}$		σ		Значущість відмінностей	
	Жін.	Чол.	Жін.	Чол.	t	p
Особистісна зрілість	29,73	37,64	16	12,32	2,61	0,01
Мотивація досягнень	12,86	14,53	7,49	6,85	1,13	-
Ставлення до свого «Я»	20,03	24,28	10,44	8,45	2,13	0,04
Почуття громадянського обов'язку	6,7	8,08	5,69	4,9	1,26	-
Життєва настанова	14,33	16,86	7,86	6,92	1,65	-
Здатність до психологічної близькості	7,32	8,25	5,72	5,56	0,81	-

Показник «Мотивація досягнення» в жінок виражений на задовільному рівні, а в чоловіків – на межі з високим (задовільний рівень за тестом визначається від 7 до 14 балів). Показник «Почуття громадянського обов'язку» в жінок виражений на межі з високим, а в чоловіків – на високому рівні (задовільний рівень за тестом визначається від 4 до 6 балів). Стосовно обох статей виявлено доволі значну індивідуальну варіативність за всіма показниками, при цьому в жінок варіативність є вищою.

З таблиці 3 видно, що більше половини вибірки (55,3 % жінок і 69,4 % чоловіків) досягли задовільного рівня за показником «Особистісна зрілість», 35,5% і 13,9 % жінок і чоловіків відповідно лишалися на незадовільному рівні особистісної зрілості. Сумарно 86 % відсотків молодих чоловіків досягли прийняттого рівня особистісної зрілості, тоді як серед жінок така частка становить лише 64,5 %. Така розбіжність пов'язана з нерівномірною сформованістю окремих складових особистісної зрілості.

Показник «Мотивація досягнення» в 31,6 % жінок виражений на високому рівні, в 44,7 % – на задовільному рівні. Серед чоловіків 42,2 % мають високий рівень і 22,2 % задовільний рівень мотивації досягнення, натомість і в 19,4 % чоловіків її рівень є незадовільним. Тож переважна більшість молодих українців – люди амбітні, визначилися з життєвими цілями, прагнуть самоздійснення. До речі, мотивація досягнення є в жінок одним з найбільш сформованих аспектів особистісної зрілості: сумарно в 76 % мотивація досягнення виражена на високому або задовільному рівні, а разом з дуже високим – у 85 %. Хоча серед чоловіків більшому відсотку за «Мотивацією досягнення» притаманний високий або дуже високий рівень, все-так сумарно з задовільним рівнем це становить меншу частку – 80 %. Тож п'ята частина молодих чоловіків є такими собі сибаритами й гедоністами.

За показником «Ставлення до свого «Я» по одній третині (по 33,3 %) чоловіків мають високий та задовільний рівень сформованості, в одній третині

ставлення до свого Я є незадовільним. В жінок ставлення до себе виявилось більш проблемним: в 44,7% цей показник перебуває на незадовільному рівні, на задовільному – в 38 % (хоч частка жінок із задовільним ставленням до свого Я більше, ніж чоловіків, та й жінок, що ставляться до себе на високому рівні, вдвічі менше, ніж чоловіків – 17,1 % та 33,3 % відповідно). Такий

результат вказує на меншу задоволеність собою і меншу впевненість у собі жінок порівняно з чоловіками. Підґрунтям такої ситуації може бути жіноча більша критичність та вимогливість до себе, що найвірогідніше пов'язане з гендерними відмінностями в очікуваннях до жінок та чоловіків, які в свою чергу тягнуть за собою і відмінності в манері виховання хлопчиків та дівчаток.

Таблиця 3. Відсоткове співвідношення рівнів особистісної зрілості а її аспектів серед жінок та чоловіків/Percentage ratio of personal maturity and its aspects levels among women and men

Показники	Стать	Рівні (у %)			
		Дуже високий	Високий рівень	Задовільний	Незадовільний
Особистісна зрілість	Жінки	-	9,2	55,3	35,5
	Чоловіки	-	16,7	69,4	13,9
Мотивація досягнень	Жінки	9,2	31,6	44,7	14,5
	Чоловіки	11,11	47,22	22,22	19,44
Ставлення до свого «Я»	Жінки	-	17,1	38,2	44,7
	Чоловіки	-	33,33	33,33	33,33
Почуття громадянського обов'язку	Жінки	19,74	35,53	17,1	27,63
	Чоловіки	25	38,9	11,1	25
Життєва настанова	Жінки	3,95	31,58	34,21	30,26
	Чоловіки	8,33	33,33	38,88	19,44
Здатність до психо-логічної близькості	Жінки	10,53	27,63	18,42	43,42
	Чоловіки	11,1	38,9	11,1	38,9

За показником «Життєва настанова» відсотковий розподіл за високим та задовільним рівнями в жінок та чоловіків є доволі подібним: 31,28 % та 33,3 % з високим рівнем і 34,21 % та 38,88 % з задовільним рівнем відповідно. Але незадовільний рівень за «Життєвою настановою» виявився в 30,26 % жінок і 19,44 % чоловіків. Це означає, що на такі значної кількості молодих жінок і чоловіків, які вже досягли врівноваженого й розсудливого, так би мовити дорослого, розуміння навколишнього світу (відповідно 70 % і 80 % разом з часткою, що має дуже високий рівень за цим показником), майже третина дівчат і п'ята частина хлопців «застрягли» на дитяче емоційному й егоцентричному світосприйнятті.

За показниками «Здатність до психологічної близькості» і «Почуття громадянського обов'язку» відсотковий розподіл виявився своєрідним: і в жінок, і в чоловіків спостерігається доволі суттєве розпарування, при якому кількісно «просідає» задовільний рівень. Серед жінок 10,5 % притаманний дуже високий і 27,6 % високий рівень здатності до психологічної близькості з іншою людиною, серед чоловіків – 11,1 % і 38,9 % відповідно (разом 38 % жінок і 50 % чоловіків). Натомість в 43,4 % жінок і 38,9 % чоловіків здатність до

психологічної близькості сформована на незадовільному рівні, що, на нашу думку, є закономірним наслідком років дистанційного навчання та спілкування.

Найбільш цікавою є картина відсоткового розподілу за показником «Почуття громадянського обов'язку». Серед жінок 35,53 % демонструють високий і 19,7 % дуже високий рівень почуття громадянського обов'язку. В жінок це найвищі відсотки за цими рівнями серед усіх показників теста-опитувальника особистісної зрілості. У чоловіків відсотки за аналогічними рівнями ще вище: 38,9 % високого і 25 % дуже високого рівня. Сумарно для вищих рівнів це також, подібно для жінок, найбільші відсотки серед всіх показників. Утім в 27,6 % жінок і 25 % чоловіків цей показник виражений на незадовільному рівні. Зліт патріотичних настроїв у період військової агресії серед молоді є прогнозованим і тим більш показовим, що за даними дослідження до 24.02.22 р. (Гімаєва & Маркіна, 2022)² у дівчат студентського віку був зафіксований низький рівень за показником «Почуття громадянського обов'язку», а в хлопців – середній ближче до високого.

Для вивчення розвитку аспектів самоактуалізації була використана методика САТ (усереднені дані представлені в таблиці 4).

Таблиця 4. Усреднені дані за тестом САТ/Averaged data by Self-Actualization Test

Шкали	$\bar{x}_{сер}$		σ	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
Компетентність у часі	8,47	9,03	1,98	2,2
Підтримка (самокеріваність)	46,2	46,19	6,9	4,44
Ціннісні орієнтації	10,46	10,08	2,48	1,89
Гнучкість поведінки	12,37	12,61	2,45	2,56
Сензитивність до себе	7,21	7,64	1,91	2
Спонтанність	6,63	6,64	1,81	1,6
Самоповага	7,47	7,42	2,3	1,88
Самоприйняття	10,8	10,17	2,15	2,14

² - публікація датована 2022 роком, але збір даних відбувався в 2021 році

Шкали	$\bar{x}_{\text{сер}}$		σ	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
Уявлення про природу людини	4,97	5,08	1,61	1,32
Синергія	3,63	3,61	1,2	1,16
Прийняття агресії	8,38	7,89	2,47	2,01
Контактність	10,13	10,36	2,6	1,77
Пізнавальні потреби	4,92	5	1,61	1,37
Креативність	6,97	7,31	2,03	1,85

У цілому слід зауважити, що різні аспекти самоактуалізації в молодих людей виражені цілком середньою мірою. Водночас між жінками та чоловіками існують і певні відмінності: чоловікам притаманне децю краще значення за шкалою «Компетентності у часі», а жінкам – за шкалами «Самоприйняття» і «Прийняття агресії». Тобто молоді чоловіки децю більш схильні сприймати своє життя цілісно, а жінки децю більшою мірою в глобальному сенсі приймають себе попри високі вимоги до себе, яким, за їх власною самооцінкою, їм не завжди вдається відповідати (що, власне, ми і зафіксували, аналізуючи показник «Ставлення до свого «Я» з тесту Ю. З. Гільбуха). Крім того жінки мають децю більшу толерантність до своїх агресивних проявів.

Таблиця 5. Дані кореляційного аналізу прокрастинації по відношенню до аспектів самоактуалізації/Correlation analysis data of procrastination in relation to aspects of self-actualization

Шкали САТ	Прокрастинація					
	У цілому		В жінок		В чоловіків	
	r_s	p	r_s	p	r_s	p
Підтримка (самокерованість)	-0.34	0.002	-0.34	0.002	-0.37	0.024
Ціннісні орієнтації	-0.21	0.029	-	-	-	-
Гнучкість поведінки	-0.29	0.001	-0.33	0.003	-	-
Сензитивність до себе	-0.34	0.002	-0.35	0.002	-	-
Синергія	-0.21	0.023	-	-	-	-
Контактність	-0.23	0.014	-0.29	0.011	-	-
Прийняття агресії	-	-	-0.26	0.023	-	-

Результати з таблиці 5 показують, що всі виявлені значущі кореляції є очікувано зворотними. Тобто чим у більшому ступені людина стає самоактуалізованою, а значить і особистісно зрілою, тим менше вона схильна до прокрастинації.

У цілому за вибіркою прокрастинація негативно корелює з такими шкалами Самоактуалізаційного тесту як «Підтримка», «Ціннісні орієнтації», «Гнучкість поведінки», «Сензитивність до себе», «Синергія» і «Контактність». Дуже сильним ($p=0,001$) є зворотний зв'язок прокрастинації з «Гнучкістю поведінки»: більша прокрастинація співвідноситься з шаблонністю, стандартністю поведінки, неспроможністю або небажанням враховувати поточні обставини, можливо з інертністю людини. Доволі сильним ($p=0,002$) є зворотний зв'язок прокрастинації з шкалами «Підтримка» і «Сензитивність до себе», тож чим більше особистість здатна вчиняти на засадах самодетермінації, самокерованості й автономії до відношенню зовнішніх впливів (що стосується шкали «Підтримка») та чим краще розуміє свої дійсні потреби й почуття стосовно них, тим менше вона вдається до прокрастинації. Нарешті, з «Ціннісними орієнтаціями», «Синергією» і «Контактністю» виявлений зворотний зв'язок є помірним: тобто люди, орієнтовані на цінності самоактуалізації, здатні розуміти й приймати, чи

За даними *кореляційного аналізу* зв'язків прокрастинації та сформованості аспектів особистісної зрілості за тестом-опитувальником особистісної зрілості не було виявлено. Вірогідно це зумовлене більшою вузькістю конструкта ірраціональної прокрастинації порівняно з інтегральним характером конструкта особистісної зрілості та більш раціональним навантаженням на його складові, як їх подає Ю. З. Гільбух, тоді як шкала С. Пірса досліджує більш глибокі та неусвідомлені сторони особистості.

Результати кореляційного аналізу щодо виявлення зв'язків прокрастинації з аспектами самоактуалізації надані в таблиці 5.

принаймні не драматизувати з приводу існування протиріччя та протилежностей (шкала «Синергія»), поважають інших, не схильні до прокрастинації. Слід враховувати двонаправленість зв'язків між прокрастинацією та аспектами самоактуалізації. Хоча регулярна прокрастинація може зменшувати потенціал самокерованості й суб'єктності особистості, потребу й здатність до рефлексії, позбавляти поведінкової гнучкості та здатності до глибоких міжособистісних стосунків, цілком ймовірно, що люди, які вже й до того мали низький рівень цих аспектів, можуть бути більш схильні до прокрастинації.

Цікаво, що з прокрастинацією **не** корелюють шкали «Самоповага», «Самоприйняття» та «Креативність». Це означає, що наявність прокрастинації аж ніяк не знижує поцінування людиною самої себе, не погіршує прийнятного ставлення до себе та не відкидає наявності творчих здібностей.

Окремо в жінок виявлені ті ж сильні зворотні кореляції прокрастинації з «Підтримкою» (самокерованістю), «Гнучкістю поведінки» й «Сензитивністю до себе», помірною зворотною кореляцією з «Контактністю» (зв'язків з «Ціннісними орієнтаціями» та «Синергією» немає) та специфічна тільки жінкам помірною зворотною кореляцією з шкалою «Прийняття агресії». В чоловіків наявна тільки помірною зворотною

кореляція прокрастинації з шкалою «Підтримки» (самокерованості). Тобто чоловіки, які прокрастинують, відчують брак автономності.

Висновки.

1. Емпіричний аналіз виявив, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентів незалежно від статі. Узагальнений рівень прокрастинації в чоловіків і жінок студентського віку є середнім. За відсотковим розподілом в половини чоловіків та 42% жінок прокрастинація виражена на середньому рівні. Майже третина серед жінок і чоловіків мають середньо-високий та високий рівень прояву прокрастинації. Утім є невелика кількість молодих людей, яким прокрастинація не характерна (притаманна на низькому рівні), а за поєднанням низького й середне-низького рівнів – чверті жінок та п'ятій частині чоловіків прокрастинація не дошкуляє.

2. Загалом студентам характерний загальний задовільний рівень особистісної зрілості. Загальний рівень особистісної зрілості в чоловіків є значущо вищим, ніж в жінок. Сумарно 86% відсотків молодих чоловіків досягли прийняттого рівня особистісної зрілості (задовільного разом з високим), тоді як серед жінок така частка становить лише приблизно дві третини. Однак і частка студентів з незадовільним рівнем особистісної зрілості є відносно великою, серед жінок їх третина.

Окремі аспекти особистісної зрілості, такі як ставлення до свого «Я», життєва настанова, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, сформовані переважно на задовільному рівні. Тільки мотивація досягнення в чоловіків і почуття громадянського обов'язку в жінок представлені на рівні ближчому до високого. Ставлення до свого «Я» в чоловіків є значущо кращим, ніж в жінок, утім в помітній частині студентів (у третини чоловіків та 44% жінок) ставлення до себе перебуває на незадовільному рівні. Життєва настанова майже в третини жінок, здатність до психологічної близькості з іншою людиною більш ніж третини жінок та чоловіків відповідають незадовільному рівню. А от що стосується почуття громадянського обов'язку, то воно в більш ніж половини жінок та двох третин чоловіків виражене на високому та дуже високому рівні.

За аспектами самоактуалізації студенти демонструють середній рівень, утім жінки порівняно з чоловіками мають децю вищий рівень самоприйняття та прийняття агресії, натомість чоловіки мають трохи кращу компетентність у часі.

3. В результаті кореляційного аналізу в жінок були виявлені статистично значущі зворотні зв'язки між прокрастинацією та такими аспектами самоактуалізації як самокерованість (автономність від зовнішніх впливів), гнучкість поведінки, сенситивність до себе, синергія та контактність. В чоловіків тільки самокерованість виявилась зворотно пов'язаною з прокрастинацією. У цілому в студентів більша прокрастинація також пов'язана з обмеженою орієнтацією на цінності самоактуалізації та слабкою синергією. Проте з'ясувалось, що самоповага та самоприйняття не є пов'язаними з прокрастинацією, а її наявність не виключає креативності особистості.

Практична значущість представлено дослідження полягає у тому, що отримані результати

можуть бути корисним для практикуючих психологів, кар'єрних консультантів та психологів служб психологічної підтримки освітніх установ для розробки конкретних стратегій та інтервенцій з метою запобігання та зменшення прокрастинації. Прокрастинація не є фіксованою або незмінною поведінкою, тож розробка тренінгових програм, спрямованих на зниження рівня прокрастинації та підтримку особистісного зростання, сприятиме покращенню навчально-пізнавальних результатів студентів та їх загальному розвитку і майбутньому професійному успіху.

Перспективи дослідження. Для докладнішого розуміння підґрунтя та проявів прокрастинації ми вважаємо за корисне дослідити зв'язки цього явища з процесами саморегуляції поведінки й феноменами суб'єктивного та психологічного благополуччя, особливо з огляду на те, що останній є доволі близьким до конструкту особистісної зрілості.

Список використаних джерел

- Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. Т. 2. С. 24–25. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
- Гімасва Ю. А., Маркіна А. Ю. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісної зрілості у хлопців та дівчат студентського віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 143–152. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>
- Меднікова Г. І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 143–152. <https://doi.org/10.5281/zenodo.400676>
- Ainslie G., Haslam N. Hyperbolic discounting / G. Ainslie, N. Haslam. *Choice over time* / G. Loewenstein & J. Elster (Eds.). New York: Russell Sage Foundation, 1992. P. 57–92. <http://picoeconomics.org/Articles/HyperbHaslam92.pdf>
- Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995. P. 22–178. <https://pdfcoffee.com/the-springer-series-in-social-clinical-psychology-joseph-r-ferrari-freud-s-beyond-the-pleasure-principle-whitefish-w-w-norton-company-1990-p-12-22-http-xenopraxis-net-readings-freud-pdf>
- Johnson S. B., Blum R. W., Giedd J. N. Adolescent maturity and the brain: the promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. *Journal of Adolescent Health*. 2009. Vol. 45, No. 3. P. 216–221. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.05.016>
- Klassen R. M., Krawchuk L. L., Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary educational psychology*. 2008. Vol. 33, No. 4. P. 915–931. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264>
- Lowinger R., He Z., Chang M. The impact of academic self-efficacy, acculturation difficulties, and language abilities on procrastination behavior in Chinese international students. *College student journal*. 2014. Vol. 48, No. 1. P. 141–152. <https://www.researchgate.net/publication/322694504>
- Maslow A. H. *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row Publisher, 1970. 394 p. <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/-pdf>

- McCloskey J. Finally, my thesis on academic procrastination: master's thesis. Arlington: The University of Texas at Arlington, 2011. 73 p. <https://rc.library.uta.edu/uta-ir/handle/10106/9538>
- Moonaghi H., Beydokhti T. B. Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future of medical education journal*. 2017. Vol. 7. P. 43–50. https://fmej.mums.ac.ir/article_9049.html
- Pourabdol S., Sobhi-Gharamaleki N., Abbasi M. A. comparison of academic procrastination and academic vitality in students with and without specific learning disorder. *Journal of learning disabilities*. 2015. Vol. 4, No. 3. P. 22–38. https://jld.uma.ac.ir/article_276.html
- Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of educational psychology*. 2007. Vol. 99, No. 1. P. 12–25. https://vt.instructure.com/files/317681/download?download_ad_frd=1
- Senécal C., Julien E., Guay F. Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European journal of social psychology*. 2002. Vol. 33, No. 1. P. 135–145. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_pdf
- Siaputra I. B. Temporal motivation theory: best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian psychological journal*. 2010. Vol. 25, No. 3. P. 206–214. <https://www.researchgate.net/publication/275715727>
- Sokolowska J. Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach : Dissertation. New York: Fordham University. 2009. 147 p. <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3361366>
- Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. 1984. Vol. 31, No. 4. P. 503–509. https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904_/_pdf
- Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and individual differences*. 2010. Vol. 48, No. 8. P. 926–934. <https://www.researchgate.net/publication/222402939>
- Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. <https://www.scribd.com/doc/27977820/Psychological-Antecedents-of-Student>
- VandenBos G. R., Staff P. A. APA dictionary of psychology. Chicago: American Psychological Association, 2015. P. 629. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Wohl M. J. A., Pychyl T. A., Bennett S. H. I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and individual differences*. 2010. Vol. 48, No. 7. P. 803–808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

Yu. GIMAYEVA (Yuliya Gimayeva)
Candidate of Psychological Sciences (PhD),
Associate Professor of Department of General Psychology,
V.N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine.
<https://orcid.org/0000-0002-4366-307X>
E-mail: yuliagimayeva@gmail.com

A. RODINA (Anasyasiia Rodina)
First-year master's student of the Faculty of Psychology
V.N. Karaz'in Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine.
E-mail: roana.al@gmail.com

INTERCONNECTIONS PROCRASTINATION WITH PERSONAL MATURITY IN SENIOR STUDENTS

The article, in accordance with the purpose of the research, presents the results of studying the manifestation of irrational procrastination, the degree of formation of personal maturity, including the aspect of self-actualization, and their connections in young men and women who are students in their senior years of higher education. It was found that half of men and a slightly smaller number of women (42%) have an average level of irrational procrastination. However, almost a third of women and men have medium-high and high levels of procrastination. Only a quarter of women and a fifth of men do not have procrastination. On average, senior students demonstrate a satisfactory overall level of personal maturity. More than three-quarters (86%) of young men have achieved an acceptable level of personal maturity (satisfactory to high), while among women this share is about two-thirds. The share of female students with an unsatisfactory level of personal maturity is relatively large, it is a third, but such men are one in seven. Separate components of personal maturity are mostly presented at a satisfactory level. But the motivation for achievement in men and the sense of civic duty in women are presented at a level close to high, and according to the percentage distribution, the sense of civic duty of more than half of women and two-thirds of men is expressed at a high and very high level. Men's attitude to self is significantly better than that of women. Aspects of self-actualization in the student are manifested to an average degree. Inverse interconnections were obtained between irrational procrastination and self-actualization traits as a sign of personal maturity. There are correlations common to men and women, as well as specific ones. In general, higher procrastination among students is correlated with a limited orientation on self-actualization values and weak synergy. In women, irrational procrastination is inversely correlated to autonomy from external influences, flexibility of behavior, sensitivity to oneself, synergy. In men, procrastination is inversely correlated to self-control.

Keywords: *irrational procrastination, self-actualization, personal maturity, senior students, men and women, interconnection.*

References

- Ainslie, G. & Haslam, N. (1992). Hyperbolic discounting. In G. Loewenstein & J. Elster (Eds.), *Choice over time* (pp. 57–92). New York, NY: Russell Sage Foundation. <http://picoeconomics.org/Articles/HyperbHaslam92.pdf>
- Babatina, S.I. (2013). Academic procrastination syndrome and social responsibility in student age. *Visnyk Natsionalnogo Tekhnichnogo Universytetu Ukrainy «Kyivskiy Politekhnychniy Instytut». Filozofiya. Psykholohiya. Pedagogika*, 2, 24–25. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6 [In Ukrainian]
- Gimayeva, Yu. A. & Markina, A. Y. (2022). Interconnections between coping strategies, style of self-regulation and personal maturity in boys and girls of student age. *Visnyk Kharkivskoho Natsionalnogo Universytetu Imeni V.N.Karaz'ina. Seriya «Psykholohiya»*, 72, 59–66. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72> [In Ukrainian].

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment* (pp. 22-178). New York, NY: Plenum Press. <https://pdfcoffee.com/the-springer-series-in-social-clinical-psychology-joseph-r-ferrari->
- Freud, S. (1990). *Beyond the pleasure principle*. Montana, Whitefish: W. W. Norton & Company. http://xenopraxis.net/readings/freud_beyondthepleasureprinciple.pdf
- Johnson, S. B., Blum, R. W. & Giedd, J. N. (2009). Adolescent maturity and the brain: the promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. *Journal of Adolescent Health*, 45(3), 216–221. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.05.016>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary educational psychology*, 33(4), 915–931. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264>
- Lowinger, R., He, Z. & Chang, M. (2014). The impact of academic self-efficacy, acculturation difficulties, and language abilities on procrastination behavior in Chinese international students. *College student journal*, 48(1), 141–152. https://www.researchgate.net/publication/322694504_The_impact_of_academic_self-efficacy_acculturation_difficulties_and_language_abilities_on_procrastination_behavior_in_Chinese_international_students
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper & Row Publisher. <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>
- McCloskey, J. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* (Master's thesis). The University of Texas at Arlington, Arlington, Texas. <https://rc.library.uta.edu/uta-ir/handle/10106/9538>
- Mednikova, H. I. (2017). Conceptual bases of system determination of the personal maturity formation in the students. *Visnyk Kharkivskoho Natsionalnogo Pedagogichnogo Universytetu Im. H. S. Skovorody. Psykholohiia*, 55, 143–152. <https://doi.org/10.5281/zenodo.400676> [In Ukrainian]
- Moonaghi H. & Beydokhti, T. B. (2017). Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future of medical education journal*, 7, 43–50. https://fmej.mums.ac.ir/article_9049.html
- Pourabdol, S., Sobhi-Gharamaleki, N. & Abbasi, M. (2015). A comparison of academic procrastination and academic vitality in students with and without specific learning disorder. *Journal of learning disabilities*, 4, 22–38. https://jld.uma.ac.ir/article_276.html
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of educational psychology*, 99, 12–25. https://vt.instructure.com/files/317681/download?download_frd=1
- Senécal, C., Julien, E. & Guay, F. (2002). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European journal of social psychology*, 33(1), 135–145. <https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003>
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal motivation theory: best theory (yet) to explain procrastination. *Anima indonesian psychological journal*, 25(3), 206–214. <https://www.researchgate.net/publication/275715727>
- Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach*. (Dissertation). Fordham University, New York. <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3361366>
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503–509. <https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality and individual differences*, 48(8), 926–934. <https://www.researchgate.net/publication/222402939>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65–94. https://www.scribd.com/doc/27977820/Psychological-Antecedents-of-Student-Procrastination?utm_medium
- VandenBos, G. R. & Staff, P. A. (2015). *APA dictionary of psychology* (p. 629). Illinois, Chicago: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A. & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: how self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and individual differences*, 48(7), 803-808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

Стаття надійшла до редакції 01.10.2023 (The article was received by the editors 01.10.2023)

Стаття рекомендована до друку 20.11.2023 (The article is recommended for printing 20.11.2023)