

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Зігмунд Фройд Університет Україна

Кафедра психології

«Допущено за захисту»

Рішенням засідання кафедри психології

Протокол № 5 від 26.01.2026 р.

Кваліфікаційна робота

Другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНА РОЛЬ НАРЦИСИЗМУ У ПРОКРАСТИНАЦІЇ
В МОЛОДОМУ ВІЦІ»**

Виконала:

магістрантка 2-го курсу

групи М-9-24Пс

факультету психології

спеціальності 053 Психологія

Дячук Маргарита Олександрівна

Наукова керівниця:

Савченко Олена

професорка факультету психології

Рецензентка: к.психол.н. Тетяна Гущина

КИЇВ-2026

АНОТАЦІЯ

У дослідженні здійснено комплексний теоретичний аналіз **прокрастинації** та **нарцисизму** як взаємопов'язаних психологічних феноменів у структурі особистості. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасна молодь живе в умовах високої конкуренції, інтенсивних інформаційних потоків та зростаючих соціальних вимог. Це створює значне навантаження на психіку та механізми саморегуляції, що, у свою чергу, може посилювати тенденції до відкладання важливих справ та формувати особливі способи підтримання самооцінки.

Об'єкт дослідження - прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження - зв'язки проявів нарцисизму з тенденціями до прокрастинації в молодому віці.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між рівнем нарцисизму та проявами прокрастинації в молодому віці

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. розкрити психологічну сутність прокрастинації як форми порушення саморегуляції;
2. здійснити теоретичний аналіз нарцисизму як особистісного феномена;
3. охарактеризувати психологічні особливості молодих осіб;
4. визначити рівень прокрастинації та нарцисизму у вибірці;
5. проаналізувати зв'язки між цими показниками;
6. розробити психологічні рекомендації щодо зниження прокрастинаційної поведінки у молоді з нарцисичними рисами.

З отриманих емпіричних даних було встановлено, що прокрастинація та нарцисизм є взаємопов'язаними елементами системи психологічної саморегуляції, де відкладання справ виконує функцію емоційного копінгу для захисту вразливого «Я». Встановлено, що молодий вік (особливо 26–30 років) є сензитивним періодом, коли страх не виправдати «грандіозні очікування» та соціальний тиск щодо успішності зумовлюють використання прокрастинації як

механізму уникнення негативного оцінювання. Факторний аналіз дозволив запропонувати трифакторну модель проявів нарцисизму, що включає орієнтацію на увагу, переживання власної унікальності та впевненість у собі.

Емпіричне дослідження виявило середні рівні прокрастинації ($M=53,0$) та нарцисизму ($M=4,90$) у вибірці, при цьому старша молодь та особи з вищою освітою демонструють значущо вищі показники нарцисичних рис. Регресійний аналіз довів, що хоча загальний рівень нарцисизму не є прямим предиктором прокрастинації ($p=0,955$), його окремі компоненти мають вирішальний вплив. «Унікальність» виступає деструктивним чинником, що підсилює відкладання справ ($p=0,008$), тоді як «впевненість у собі» є ресурсом, що нейтралізує прокрастинаційні тенденції ($p=0,003$). За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що унікальність має статистично значущі взаємозв'язки з показниками подолання страху відповідальності ($p=0,02$) та з орієнтацією на соціальну винагороду ($p=0,01$). Встановлені статистично значущі взаємозв'язки між рівнем впевненості у собі з показником рівня прояву поваги до дедлайнів ($p=0,02$) та з вчасним виконанням справ ($p=0,02$).

На основі отриманих результатів розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на покращення саморегуляції, зниження прокрастинації та стабілізацію самооцінки. До них входять методи роботи з ірраціональними переконаннями, техніки подолання страху помилки, розвиток навичок емоційної регуляції та формування реалістичного образу «Я».

Ключові слова: прокрастинація, нарцисизм, саморегуляція, Я-концепція, молодий вік, вразливість, грандіозність, самооцінка, копінг.

ABSTRACT

The study provides a comprehensive theoretical analysis of procrastination and narcissism as interrelated psychological phenomena in the structure of personality. The relevance of the topic is due to the fact that modern youth live in conditions of high competition, intense information flows, and growing social demands. This creates a significant burden on the psyche and self-regulation mechanisms, which, in turn, can exacerbate tendencies to postpone important matters and form specific ways of maintaining self-esteem.

The object of the study is procrastination as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the relationship between manifestations of narcissism and tendencies to procrastinate at a young age.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between the level of narcissism and manifestations of procrastination at a young age.

To achieve this goal, the following tasks were set:

1. to reveal the psychological essence of procrastination as a form of self-regulation disorder;
2. to conduct a theoretical analysis of narcissism as a personal phenomenon;
3. to characterize the psychological characteristics of young people;
4. to determine the level of procrastination and narcissism in the sample;
5. to analyze the relationships between these indicators;
6. to develop psychological recommendations for reducing procrastination behavior in young people with narcissistic traits.

The empirical data obtained showed that procrastination and narcissism are interrelated elements of the psychological self-regulation system, where postponing tasks serves as emotional coping to protect the vulnerable self. It has been established that young age (especially 26–30 years) is a sensitive period during which the fear of not living up to “grand expectations” and social pressure to succeed lead to the use of procrastination as a mechanism for avoiding negative evaluation. Factor analysis has

made it possible to propose a three-factor model of narcissism manifestations, which includes attention orientation, experience of one's own uniqueness, and self-confidence.

Empirical research revealed average levels of procrastination ($M=53.0$) and narcissism ($M=4.90$) in the sample, with older youth and individuals with higher education demonstrating significantly higher levels of narcissistic traits. Regression analysis showed that although the overall level of narcissism is not a direct predictor of procrastination ($p=0.955$), its individual components have a decisive influence. “Uniqueness” is a destructive factor that reinforces procrastination ($p=0.008$), while “self-confidence” is a resource that neutralizes procrastination tendencies ($p=0.003$). Correlation analysis showed that uniqueness has statistically significant correlations with indicators of overcoming fear of responsibility ($p=0.02$) and orientation toward social reward ($p=0.01$). Statistically significant correlations were found between the level of self-confidence and the level of respect for deadlines ($p=0.02$) and the timely completion of tasks ($p=0.02$).

Based on the results, psychological recommendations were developed to improve self-regulation, reduce procrastination, and stabilize self-esteem. These include methods for working with irrational beliefs, overcoming the fear of failure, developing emotional regulation skills, and forming a realistic self-image.

Keywords: *procrastination, narcissism, self-regulation, self-concept, young age, vulnerability, grandiosity, self-esteem, coping.*

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАРЦИСИЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В МОЛОДОМУ ВІЦІ.....12

1.1. Прокрастинація як форма саморегуляційних порушень.....12

1.2. Нарцисизм як психологічний феномен особистості.....27

1.3. Психологічні особливості молодого віку в контексті формування нарцисизму та прокрастинації.....38

1.4. Теоретичний аналіз взаємозв'язку нарцисизму та прокрастинації.....47

Висновки до розділу 1.....54

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОЛІ НАРЦИСИЗМУ У ПРОЯВАХ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В МОЛОДОМУ ВІЦІ.57

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....57

2.2. Психодіагностичні методики дослідження.....59

2.3. Аналіз рівнів вираженості прокрастинації.....64

2.4. Дослідження рівня вираженості нарцисизму.....70

2.5. Аналіз зв'язків між рівнем нарцисизму з тенденціями до прокрастинації...77

Висновки до розділу 2.....86

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....89

3.1. Психологічні наслідки нарцисизму у структурі прокрастинаційної поведінки.....89

3.2. Психологічні рекомендації щодо зниження прокрастинації у молодих осіб з нарцисичними рисами.....91

3.3. Використання результатів дослідження у повсякденному житті та професійній діяльності психолога.....94

Висновки до розділу 3.....96

ВИСНОВКИ.....98

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....102

ДОДАТКИ.....115

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-культурних умовах проблема ефективної самореалізації особистості набуває особливої актуальності. Динамічність суспільних процесів, зростання вимог до професійної мобільності, конкурентоспроможності та особистої відповідальності за власний життєвий шлях зумовлюють підвищене навантаження на психологічні механізми саморегуляції людини. Особливо гостро ці виклики постають у молодому віці – періоді, коли відбувається активне формування ідентичності, життєвих цілей, професійних орієнтацій та базових стратегій подолання труднощів.

Однією з найбільш поширених і водночас психологічно складних проблем сучасної молоді є явище прокрастинації – систематичне відкладання важливих і значущих справ, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. У науковій літературі прокрастинація дедалі частіше розглядається не як проста недостатність організованості чи дисципліни, а як складний феномен, пов'язаний із порушеннями саморегуляції, особливостями емоційної сфери, мотивації та самоствавлення особистості. Поширеність прокрастинаційної поведінки серед студентської та молодіжної аудиторії робить цю проблему не лише теоретично значущою, а й соціально та практично важливою.

Водночас у сучасній психології дедалі більшої уваги набуває феномен нарцисизму, який перестає трактуватися виключно як клінічний розлад і розглядається як багатовимірна характеристика особистості, що може проявлятися у різних формах – від відносно адаптивних до виразно дезадаптивних. Нарцисичні тенденції пов'язані з особливостями формування самооцінки, способами підтримання позитивного образу Я, чутливістю до зовнішнього оцінювання та потребою у визнанні. У сучасному культурному просторі, орієнтованому на успіх, досягнення і публічну демонстрацію результатів, такі тенденції можуть отримувати додаткові психологічні підкріплення, особливо в молодому віці.

Актуальність даного дослідження зумовлена тим, що нарцисизм і прокрастинація часто співіснують у психологічному просторі молодого людини, проте їхній взаємозв'язок ще недостатньо системно осмислений у вітчизняній психологічній науці. У наукових працях прокрастинація зазвичай аналізується у зв'язку з проблемами мотивації, самоконтролю – або емоційної регуляції, тоді як нарцисизм – у контексті самосвідомості, міжособистісних відносин та самопрезентації. Водночас існують вагомі підстави вважати, що ці феномени мають спільні психологічні регуляторні механізми, пов'язані з підтриманням самоцінності, униканням переживань невдачі та захистом образу Я.

Особливої значущості ця проблематика набуває саме у молодому віці, який характеризується нестійкістю самооцінки, підвищеною залежністю від соціального порівняння, високою чутливістю до успіху і поразки, а також незавершеністю процесів формування автономної саморегуляції. У цей період життєві вибори та результати діяльності часто переживаються як такі, що визначають майбутнє, що, у свою чергу, посилює внутрішню напругу, страх помилки та прагнення уникнути психологічно загрозованих ситуацій. У такому контексті прокрастинація може виконувати функцію тимчасового емоційного захисту, а нарцисичні тенденції – слугувати способом підтримання позитивного образу себе.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, присвячених окремо прокрастинації та нарцисизму, проблема їхнього взаємозв'язку, особливо в контексті вікових особливостей молоді, залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює необхідність комплексного теоретико-емпіричного аналізу, спрямованого на виявлення психологічної ролі нарцисичних рис у формуванні та підтриманні прокрастинаційної поведінки.

Таким чином, актуальність даної магістерської роботи визначається:

- високою поширеністю прокрастинації серед молоді та її негативним впливом на навчальну, професійну та особистісну самореалізацію;
- зростаючим інтересом сучасної психології до проблеми нарцисизму як особистісного феномена;

- недостатньою теоретичною та емпіричною розробленістю питання взаємозв'язку між нарцисизмом і прокрастинацією в молодому віці;
- потребою у створенні науково обґрунтованих психологічних рекомендацій щодо профілактики та подолання прокрастинаційної поведінки.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – зв'язки проявів нарцисизму з тенденціями до прокрастинації в молодому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між рівнем нарцисизму та проявами прокрастинації в молодому віці.

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачено розв'язання таких **завдань**:

1. Розкрити психологічну сутність прокрастинації як форми порушення саморегуляції.
2. Здійснити теоретичний аналіз нарцисизму як особистісного феномена.
3. Охарактеризувати психологічні особливості осіб молодого віку в контексті досліджуваної проблематики.
4. Визначити рівень вираженості прокрастинації та нарцисизму у молодих осіб.
5. Проаналізувати зв'язки між показниками вираженості нарцисизму та проявами прокрастинації.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо зниження прокрастинаційної поведінки у молоді з нарцисичними рисами.

Дослідницьке питання: Чи можна розглядати нарцисизм та його прояви як чинники прокрастинаційної поведінки у молодих осіб?

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс методів:

- **теоретичні:** аналіз та синтез існуючих наукових підходів та концепцій, що слугують теоретичним обґрунтуванням психологічної ролі нарцисизму у формуванні та проявах прокрастинації в молодому віці, систематизація теоретичних матеріалів;

– **емпіричні:** «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) [80], анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [7; 8], «Україномовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16)» (Н. Пилат, О. Сеник, І. Кривенко) [41];

- **математико-статистичні:** обробка результатів здійснювалася з-за допомогою статистичної програми Jamovi 2.6.26 із застосуванням методів описової статистики, факторного експлораторного та конфірмаційного аналізів, кореляційного аналізу (за показником Пірсона), процедури перевірки міжгрупових розбіжностей за непараметричним критерієм Крускала-Воліса та множинного лінійного регресійного аналізу.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми взаємозв'язку між нарцисизмом і прокрастинацією в молодому віці.

У дослідженні було встановлено:

- посилення тенденцій до прокрастинації при наявності нарцисичних рис, пов'язаних з переживанням власної унікальності;
- послаблення тенденції до прокрастинації при наявності впевненості у собі як прояву нарцисичної риси;
- відсутність залежності тенденції до прокрастинації від соціально-демографічних чинників (вік, стать, рівень освіти та статус зайнятості);
- відсутність залежності рівня вираженості нарцисизму від соціально-демографічних чинників (стать та статус зайнятості);
- значущий зв'язок між ступенем освіти і вищими показниками нарцисизму, що свідчить про роль соціального досвіду у прояві нарцисизму;
- значущий зв'язок між віком і вищими показниками нарцисизму (26–30 років - критичний період прояву нарцисизму).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, у психологічному консультуванні молоді, а також у розробці профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження прокрастинаційної поведінки.

Доведено доцільність застосування трифакторної моделі нарцисизму (орієнтація на привертання уваги, переживання власної унікальності, впевненість у собі) замість однофакторної моделі, що дозволяє більш деталізувати механізми прояву нарцисизму.

Структура роботи. Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел і літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАРЦИСИЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

1.1. Прокрастинація як форма саморегуляційних порушень

Прокрастинація у роботах сучасних дослідників постає як багатовимірне явище, що виходить за межі індивідуальних психологічних, поведінкових і емоційних характеристик та охоплює соціальні, культурні й технологічні чинники, а також біологічні й неврологічні схильності та загальнолюдські тенденції, що зумовлює необхідність її поглибленого комплексного аналізу. Вперше термін «прокрастинація» у науковій літературі починаючи із 1977 року можна було зустріти у книзі «Прокрастинація в житті людини» Пола Рінгенбаха. У той же час когнітивно-поведінкові терапевти на основі клінічних досліджень пояснили прокрастинацію через ірраціональні когнітивні установки, а в середині 1980-х років були розроблені перші методики її дослідження та описані в книзі А. Елліса і В. Кнауца «Подолання прокрастинації» [2, с. 247; 38, с. 49].

У сучасній психології прокрастинація розглядається як складний мультиаспектний феномен, що виходить далеко за межі побутового розуміння «лінощів» або неорганізованості. Вона пов'язана передусім із порушеннями процесів саморегуляції, труднощами в управлінні власною діяльністю, емоціями, мотивацією та часовою перспективою [9; 59; 62; 96; 97; 98].

У наукових джерелах прокрастинацію визначають як свідоме відкладання запланованих або необхідних справ, попри усвідомлення можливих негативних наслідків такого відтермінування [70; 100; 99]. Вважаємо доречним тут процитувати ще декілька визначень прокрастинації із нещодавніх досліджень. «Прокрастинація – добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, попри очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання» [77]. К.Лей визначає прокрастинацію як «як добровільне відкладення запланованих дій, незважаючи на те, що в результаті такого відкладення ситуація

погіршується» [82, с. 49]. Т. Матієнко та ін. пишуть, що «прокрастинація є багатоаспектним психологічним феноменом, корені якого лежать в емоційно-особистісній сфері, а саме в проблемах емоційної регуляції, перфекціонізму та самоконтролю» [33, с.954]. Таким чином, ключовим у цьому феномені є не просто затримка виконання завдання, а внутрішній конфлікт між намірами та реальною поведінкою.

Є. Буцикін вважає, що «... прокрастинацію розглядають як щось, що приховує «справжню реальність»: несвідомі страхи, констеляції мозкових процесів або певну топографію психічного простору» [6, с.117]. З точки зору його екзистенційного підходу «...прокрастинація прокрастинує...прокрастинація є чимось таким, сутність чого постає як відкладання на потім, схоплюється як таке відкладання і ним вичерпується» [6, с.121]. Вона також постає як інверсія корисного й приємного, за якої домінування «корисного» знецінює малі задоволення та підсилює почуття провини, що маскує глибшу екзистенційну невідповідність. У цьому сенсі прокрастинація відображає розрив між повсякденним способом життя та фундаментальним життєвим проектом особистості» [6, с.129].

Згідно з Д. Євдокимовою та В. Качаровою, «прокрастинація-психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидкий результат. Часто переходить в хронічну форму, що породжує постійні психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність. Причини виникнення можуть бути такими: відсутність мотивації, страх помилки, негативно забарвлені емоції, відмова від відповідальності, відсутність навички планувати час та чіткі часові рамки» [13, с.22].

Цікаво, що згідно до нещодавніх досліджень, інтелект особи не пов'язаний із її схильністю до прокрастинації а також щодо залежності прокрастинації від віку, виявлено, що із його зростанням, вона має здатність послаблюватися [5, с.23].

Проблеми, що їх створює прокрастинація, мають двоякі властивості, а саме впливати внутрішньо і зовнішньо. До першої категорії відносять спектр почуттів, від роздратування до розпачу, і, як результат самоосуду. До другої, вагомій втрати у навчальному, робочому чи особистих середовищах [5, с. 25]. Як результат, переконання, котрі базуються на глибоких переконаннях індивіда про життя та такі, що формують так званий «кодекс прокрастинатора», відображають дисфункційний спосіб мислення, який перешкоджає особистісному розвитку та подоланню прокрастивної поведінки [5, с. 35].

У наукових джерелах прокрастинацію інколи розглядають у позитивному контексті як функціональну затримку або свідоме уникнення передчасних дій, що дає змогу дочекатися додаткової інформації та зменшити ризик помилкових рішень, особливо за умов високої невизначеності результату [63]. Зокрема, Ф.М.Сіруа підкреслює її контекстуальну природу, зазначаючи, що за високого рівня стресу прокрастинація може слугувати тимчасовим захисним механізмом [93]. Дослідження українських вчених О. Марциняк-Дорош та ін., підтверджує, що за наявності усвідомленості, внутрішніх ресурсів, рефлексії та підтримуючого середовища прокрастинація може виконувати конструктивні функції, зокрема емоційно-регулятивну (зниження психоемоційного напруження) та рефлексивну (переосмислення цілей і дій) [32, с.2029].

У межах сучасної психології саморегуляції людина розглядається як активний суб'єкт, здатний ставити цілі, планувати дії, контролювати їх виконання та коригувати поведінку відповідно до зворотного зв'язку [24; 59; 62]. Саморегуляція передбачає узгодження когнітивних, мотиваційних і емоційних процесів, що забезпечують стійкість діяльності та досягнення результату навіть в умовах труднощів або невизначеності. Коли ж ці механізми порушуються, виникають різні форми регуляторних збоїв, однією з яких і є прокрастинація.

Згідно з підходом Р. Баумейстера та Т. Хітертона, зриви саморегуляції пов'язані з обмеженістю ресурсів самоконтролю та труднощами підтримання довготривалих цілей у ситуації конфлікту між миттєвими та відкладеними вигодами [59]. Прокрастинація в цьому контексті постає як форма уникання

діяльності, яка суб'єктивно сприймається як емоційно неприємна, загрозна для самооцінки або надмірно напружена. Натомість людина обирає короточасне полегшення, відтермінуючи зіткнення з джерелом стресу.

У роботах П. Стіла прокрастинація інтерпретується як збій у часовій та мотиваційній регуляції, коли цінність віддаленого результату програє привабливості негайного емоційного комфорту [96; 97; 98]. Учений підкреслює, що прокрастинація не є наслідком відсутності цілей або розуміння їх важливості; навпаки, прокрастинатори часто добре усвідомлюють значущість завдання, але не можуть змусити себе розпочати або продовжити його виконання.

У дослідженні А.Чу та Дж.Чої розвинено цю тему через виокремлення рис пасивних та активних прокрастинаторів. Отже, пасивні прокрастинатори відповідають традиційному розумінню прокрастинації: вони схильні до нерішучості, що блокує діяльність і призводить до невиконання завдань у встановлені строки. Натомість активні прокрастинатори розглядаються як відносно адаптивний, «позитивний» тип, оскільки свідомо відкладають виконання завдань і надають перевагу роботі в умовах часового тиску. Хоча рівень прокрастинації в обох групах є подібним, активні прокрастинатори за показниками цілеспрямованого використання часу, часової саморегуляції, самоефективності, копінг-стратегій та результативності (зокрема академічної успішності) значно ближчі до непрокрастинаторів, ніж до пасивних прокрастинаторів [63].

Прокрастинація, як добровільне та ірраціональне відкладання запланованих дій, є серйозною проблемою для окремих осіб та суспільства в цілому. Було проведено низку досліджень С.Занг та ін., О.Журавльова та ін., з метою з'ясувати причини та вивчити нейронні основи цього явища. [11;104;105] Надані докази свідчили на користь моделі потрібної анатомічної мережі мозку, що відповідає за прокрастинацію, та підтвердили внесок потрібних психологічних і нейронних компонентів, що беруть участь у самоконтролі, регулюванні емоцій та епізодичному прогнозуванні, у прокрастинацію, що тепер розширяє коло нашого розуміння причин прокрастинації [104]. На основі

лонгтюдного аналізу було встановлено, що прокрастинацію зумовлюють передусім три характеристики завдань: їх суб'єктивна неприємність, очікувані майбутні стимули та часовий лаг до отримання цих стимулів. Найбільш прогностичними особистісними предикторами прокрастинації визначено низький самоконтроль та високу імпульсивність. У межах теорії емоційної регуляції прокрастинація інтерпретується як збій саморегуляції, за якого короткострокове поліпшення емоційного стану переважає над досягненням довгострокових цілей, тоді як теорія тимчасової мотивації пояснює зростання готовності до дії наближенням дедлайну через ефект часової дисконтованості. Таким чином, запропонована нова модель уточнює когнітивні механізми прокрастинації, демонструючи диференційовану динаміку мотивації до дії та уникнення, а також підкреслює роль нейронних корелятивів, зокрема змін у префронтальній та парагіпокампальній корі, пов'язаних із майбутнім мисленням і регуляцією емоцій та пам'яті [105].

У вітчизняній психології прокрастинація також розглядається передусім як порушення саморегуляції та самоорганізації діяльності. Так, за визначенням М.С. Дворник, прокрастинацію трактують як форму регуляторної дисфункції, що проявляється у систематичному відкладанні значущих справ і супроводжується внутрішнім напруженням, почуттям провини та зниженням суб'єктивної ефективності [10]. У цьому підході особливий акцент робиться не лише на поведінковому аспекті (факті відкладання), а й на внутрішньому психологічному конфлікті, який переживає особистість.

З позицій загальної психології діяльності, ефективна регуляція поведінки передбачає наявність таких компонентів:

1. усвідомлення мети та її прийняття;
2. планування дій;
3. мобілізацію зусиль;
4. контроль і корекцію процесу виконання;
5. оцінку результату [23; 31; 62].

Прокрастинація може виникати на будь-якому з цих етапів, але найчастіше вона пов'язана з порушенням запуску діяльності або з труднощами підтримання вольового зусилля в умовах емоційного дискомфорту.

Особливу роль у формуванні прокрастинаційної поведінки відіграють емоційні чинники. Дослідження показують, що люди схильні відкладати завдання, які викликають нудьгу, тривогу, страх оцінювання або загрозу самооцінці [13; 32; 38; 69]. У такому разі прокрастинація виконує функцію короткочасного емоційного захисту, дозволяючи уникнути неприємних переживань «тут і тепер», навіть якщо в перспективі це призводить до посилення стресу та почуття провини.

Важливо підкреслити, що прокрастинація не тотожна звичайному відпочинку або раціональному перенесенню справ. Її принципова відмінність полягає в тому, що суб'єкт усвідомлює ірраціональність відкладання, але все одно не може змінити власну поведінку [98; 99]. Саме ця суперечність між знанням і дією дозволяє розглядати прокрастинацію як специфічну форму внутрішнього саморегуляційного конфлікту.

У структурі особистості прокрастинація тісно пов'язана з такими характеристиками, як низька стійкість до фрустрації, труднощі вольової регуляції, нестійка самооцінка та підвищена чутливість до оцінювання [59; 69]. З точки зору психології особистості, вона може виступати як стійка стратегія уникання, яка закріплюється в поведінці та стає частиною індивідуального стилю діяльності [48].

У межах когнітивно-мотиваційних моделей прокрастинація пояснюється також через конфлікт цінностей і часових перспектив. Людина може одночасно прагнути досягнення значущої мети та уникати пов'язаних із нею труднощів. У результаті актуалізується короткострокова мотивація уникання дискомфорту, яка «перемагає» довгострокову мотивацію досягнення [10; 96; 97; 98].

Таким чином, у сучасній психології прокрастинація постає не як поверхнева поведінкова проблема, а як індикатор глибших порушень у системі саморегуляції особистості, що охоплюють емоційну, мотиваційну та вольову

сфери. Саме тому її вивчення є особливо важливим у контексті аналізу особистісних рис і механізмів самопідтримки, зокрема таких, як нарцисизм, що можуть істотно впливати на стратегії уникання діяльності та реагування на загрозу самооцінці [24; 25; 33; 59; 62; 31].

Важливим напрямом сучасних досліджень є типологізація прокрастинації, оскільки відкладання справ може мати різні психологічні механізми та наслідки. У науковій літературі найчастіше розрізняють ситуативну (епізодичну) та хронічну прокрастинацію. Ситуативна прокрастинація виникає у відповідь на конкретні обставини: перевантаження, втому, емоційне виснаження або надмірну складність завдання. У цьому випадку відкладання не є стійкою рисою особистості та може зникати за зміни умов діяльності. Натомість хронічна прокрастинація характеризується стабільною тенденцією до відтермінування значущих справ, незалежно від їх типу та важливості, і розглядається як відносно стійка поведінкова стратегія [5; 33; 37; 38; 97; 98].

З позицій психології особистості хронічна прокрастинація тісно пов'язана з особливостями самосприйняття, стилем емоційної регуляції та рівнем розвитку вольових якостей [48]. Вона супроводжується типовим суб'єктивним досвідом: відчуттям внутрішнього напруження, тривоги, провини, зниженням задоволеності собою та власною ефективністю. Парадоксально, але навіть усвідомлення негативних наслідків не призводить до припинення прокрастинаційної поведінки, що ще раз підкреслює її зв'язок із глибинними регуляторними механізмами, а не з простим дефіцитом організованості [98].

Окремий напрям досліджень стосується розрізнення пасивної та так званої активної прокрастинації. Пасивна форма відповідає класичному уявленню про відкладання: людина не починає або не завершує завдання, відчуває стрес, але не може змінити ситуацію. Активна прокрастинація описує випадки, коли суб'єкт свідомо відкладає роботу до дедлайну, вважаючи, що краще мобілізується в умовах дефіциту часу. Проте більшість дослідників вказують, що «активна прокрастинація» часто є раціоналізацією і не знімає загальної проблеми

саморегуляції, оскільки супроводжується високим емоційним напруженням і ризиком зниження якості результату [97; 98].

У межах когнітивно-мотиваційних моделей прокрастинацію пов'язують із дефіцитом очікуваної цінності результату та низькою суб'єктивною ймовірністю успіху. Згідно з моделлю П. Стіла, мотивація до виконання завдання залежить від очікування успіху, цінності результату, імпульсивності та часу до отримання винагороди. Якщо завдання сприймається як складне, неприємне або таке, що загрожує самооцінці, а винагорода – як віддалена й абстрактна, імовірність прокрастинації різко зростає [97; 98].

Особливу роль у виникненні прокрастинації відіграє тривожність і страх невдачі. Людина може відкладати початок діяльності не тому, що не розуміє її важливості, а через побоювання не відповідати власним або зовнішнім стандартам. У такому випадку прокрастинація стає формою психологічного захисту: поки завдання не розпочато або не завершено, провал ніби не є остаточним і не загрожує образу «Я» [59; 69]. Це особливо характерно для осіб із нестійкою або умовною самооцінкою, яка сильно залежить від досягнень та зовнішнього визнання [92].

У структурі особистості прокрастинація часто поєднується з перфекціоністичними тенденціями. Прагнення виконати завдання «ідеально» може парадоксальним чином призводити до відкладання його початку: надто високі стандарти підвищують тривогу, знижують відчуття контролю та роблять будь-який реальний результат заздалегідь «недостатнім». У результаті суб'єкт або нескінченно готується, або уникає дії, щоб не зіткнутися з переживанням невідповідності ідеалу [9; 42; 69].

Вітчизняні дослідження підкреслюють, що прокрастинація пов'язана також із порушенням часової перспективи та планування. Людина з прокрастинаційними тенденціями часто переоцінює майбутні ресурси («потім буде більше часу / сил / натхнення») і недооцінює реальні обмеження. Це призводить до хронічного зсуву термінів і накопичення незавершених справ, що, у свою чергу, підсилює стрес і знижує відчуття самоефективності [9; 97].

З точки зору теорії саморегуляції, прокрастинація може розглядатися як збій на етапі переходу від наміру до дії. Намір виконати завдання формується, але механізми його реалізації виявляються недостатньо стійкими, особливо в умовах емоційного дискомфорту або наявності привабливих альтернативних занять [59; 62]. Саме тому прокрастинація часто супроводжується активною, але малопродуктивною зайнятістю – переглядом стрічок, прибиранням, «псевдокорисними» справами, які створюють ілюзію діяльності, але не наближають до основної мети.

Окремої уваги заслуговує зв'язок прокрастинації з самооцінкою та образом Я. Дослідження показують, що особи з низькою або нестабільною самооцінкою частіше використовують стратегії уникання, оскільки будь-який результат діяльності сприймається ними як тест на власну цінність [59; 92]. У такому разі прокрастинація стає способом відкласти «вердикт» щодо себе, зберегти ілюзію потенційної успішності та уникнути остаточного зіткнення з можливими обмеженнями.

Таким чином, типологічний та мотиваційний аналіз прокрастинації дозволяє розглядати її не як однорідне явище, а як спектр форм саморегуляційних порушень, зумовлених поєднанням особистісних, емоційних і ситуаційних чинників. Це створює необхідні теоретичні передумови для подальшого аналізу прокрастинації в контексті особистісних рис, зокрема таких, як нарцисизм, що пов'язані зі способом підтримання самооцінки та реагування на загрозу образу “Я”.

Особливе місце у сучасних дослідженнях посідає аналіз прокрастинації в молодому віці, зокрема у студентському та ранньому професійному середовищі. Саме цей період життєвого шляху характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, професійного самовизначення, автономії та відповідальності за власні рішення [27; 28; 45; 47; 65]. Молодь опиняється в умовах зростаючих вимог до самостійної організації життя, планування часу та довготривалих зусиль, що істотно підвищує навантаження на систему саморегуляції.

Згідно з уявленнями вікової та особистісної психології, період юності та ранньої дорослості є часом інтенсивної перебудови Я-концепції, переосмислення власних можливостей і меж, а також зіткнення з реальними обмеженнями після відносно структурованого шкільного середовища [36; 45; 47; 48]. У цьому контексті прокрастинація може виступати як симптом труднощів адаптації до нових форм самостійності, коли зовнішній контроль поступово замінюється внутрішнім, але внутрішні регуляторні механізми ще недостатньо стійкі.

Важливо підкреслити, що навчальна діяльність у вищій школі потребує високого рівня самоорганізації, довготривалої мотивації та здатності працювати з відкладеним результатом. Достатньо детально описані структура і динаміка життєвих очікувань студентів впродовж навчального процесу у вищих навчальних закладах у монографії В.Г.Панок та Г.В.Рудь [41, с. 160-168]. Відсутність негайної винагороди за поточні зусилля, великий обсяг самостійної роботи, необхідність планувати час на тижні та місяці наперед створюють умови, у яких прокрастинаційні тенденції легко закріплюються [41; 69; 96; 97; 98].

Прокрастинація, згідно до закордонних досліджень, має широке поширення серед студентів коледжів [66; 90; 94; 95; 99; 102]. За даними та цитуваннями колег психологів, наведеними у статті Р.Йокі «Валідація скороченої форми шкали академічної прокрастинації» від 95% до 99% студентів вважають себе прокрастинаторами, а прокрастинують хронічно від 32% до 46% студентів [102]. П.Стіл публікує такі дані, що за оцінками колег, зокрема О. Браяна, 80–95 % студентів коледжів прокрастинують, приблизно 75% вважають себе прокрастинаторами, а майже 50 % прокрастинують постійно і це стає для них проблемою [96]. Окрім того, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентів, вона також широко розповсюджена серед загального населення, хронічно вражаючи близько 15–20% дорослих за даними Дж.Харріотт та Дж.Феррарі [67; 68]. Це стає актуально важливою проблемою, оскільки було виявлено, що прокрастинація негативно впливає на результати іспитів та оцінки, а також позитивно впливає на симптоми стресу, депресії, відвідування лікарів, відмову від курсів та їх провал [102].

Г.Дж.Куртіс, заглиблюючись у студентську тематику, пише про те, що численні дослідження виявили позитивний зв'язок між «темною тріадою» особистості (макіавеллізм, нарцисизм і психопатія) та академічною недоброчесністю, що призводить до явищ плагіату та списування. Також, на думку вченого, вплив мають і більш контрольовані психологічні фактори, такі як переконання у власних правах [66]. Результати, описані в роботі Дж.Сонг та С. Лью, показали, що темні риси особистості були істотно пов'язані з академічною нечесністю, тривогою і прокрастинацією, і що ці ознаки академічної недисциплінованості були пов'язані з підвищеною фрустрацією, негативним мисленням, а також використанням генеративного ШІ (штучного інтелекту) [94].

Польські вчені в колективі, очолюваному М.Заєнковські, дослідили зв'язки між аспектами нарцисизму та чотирма аспектами інтелектуальної скромності, контролюючи особистість та інтелект. Ними встановлено, що різні форми нарцисизму по-різному пов'язані з компонентами інтелектуальної скромності: антагоністичний і невротичний нарцисизм асоціюються з відокремленням інтелекту від Его та меншою повагою до думок інших, тоді як агентний нарцисизм демонструє помірний позитивний зв'язок з відкритістю, при загальній негативній кореляції нарцисизму з браком інтелектуальної самовпевненості [103].

У дослідженні М.М.Алі та ін. в межах кореляційного дизайну досліджено вибірку з 534 індонезійських підлітків, залучених до фан-спільнот К-поп, та виявлено значущий зв'язок між культом знаменитостей і академічною прокрастинацією, який частково опосередковується FoMO, а саме відчуттям тривоги, що людина не в курсі або пропускає інформацію, події, досвід або життєві рішення, які могли б поліпшити її життя. Отримані результати свідчать про негативний вплив культу знаменитостей на академічну успішність і обґрунтовують потребу в цілеспрямованих інтервенціях для його зниження [55].

Саме завдяки вищепереліченим факторам дослідники стурбовано відзначають особливо високу поширеність прокрастинації серед студентів і молодих фахівців.

«Інтерпретація життєвого досвіду, за твердженням Н.В.Чепелевої, - «суб'єктивним процесом тлумачення подій в особистісному та соціокультурному контекстах» [44,с.130; 48]. Інтелектуальна зрілість особистості характеризується тим, що усвідомлення об'єктивних явищ і властивостей предметів здійснюється крізь призму індивідуальних переживань і життєвого досвіду, а кожен новий реінтерпретований досвід інтегрується в цілісну систему особистісного досвіду через процеси інтерпретації та розуміння. [44, с.129]. Водночас відкритість до нового досвіду формується від народження, зазнаючи вікових змін: у дитинстві вона поєднується із залежністю від найближчого оточення, у підлітковому віці обмежується впливом референтної групи та значущих дорослих, а в юнацькому віці постає як результат рефлексивного осмислення особистого досвіду в контексті минулого та майбутніх перспектив [44, с.139].

У структурі саморегуляції молодшої людини важливу роль відіграє становлення почуття самоефективності та відповідальності за результат. Коли суб'єкт не впевнений у власних можливостях або боїться не виправдати очікувань (власних чи соціальних), зростає ймовірність використання унікальних стратегій, серед яких прокрастинація є однією з найпоширеніших [59; 92]. У такому разі відкладання діяльності виконує функцію тимчасового збереження позитивного образу Я: поки завдання не виконане, невдача не є остаточною.

Психологія життєвих криз підкреслює, що періоди переходу (вибір професії, зміна соціальної ролі, перші серйозні відповідальні рішення) часто супроводжуються зростанням тривоги та невизначеності [29]. У цих умовах прокрастинація може виступати як регресивна стратегія подолання, яка зменшує інтенсивність переживань «тут і тепер», але водночас накопичує проблеми у майбутньому. Внаслідок цього формується замкнене коло: відкладання - зростання напруги - зниження впевненості у собі - ще більше відкладання.

У контексті психології особистості прокрастинація тісно пов'язана з особливостями «Я-концепції» та самосвідомості. Самосвідомість виконує регуляторну функцію, як твердить М. Й. Боришевський, визначаючи, як людина оцінює себе, свої можливості та результати діяльності [4]. Згідно з психоаналітичною концепцією З. Фрейда, цілісне «Я» не є вродженою даністю, а формується поступово в процесі розвитку особистості; водночас становлення розвиненого «Я» відбувається через механізм дзеркального відображення, при цьому нарцисична структура «Я» слугує основою для моделювання подальших дій, а первинна нарцисична ідентифікація з власним образом згодом стає підґрунтям для вторинної ідентифікації з іншими людьми [1, с.61]. Дана думка має продовження у дослідженні Т.П. Клімаш, де мова іде про те, що «Я-концепція» особистості є результатом безперервного процесу розвитку впродовж життя, а за умов сучасної соціально-політичної й економічної нестабільності, трансформації сімейних відносин і моральних орієнтирів різні вікові групи по-різному наражаються на ризик втрати життєвого сенсу, цілісності індивідуальності та здорового стилю життя, що відображає вплив актуальної культурно-історичної епохи на світосприйняття й духовний простір людини [26]. Одночасно спостерігається нівелювання та дискредитація численних моральних орієнтирів, що спричиняє байдужість до зовнішніх подій і зосередження уваги винятково на власній особистості [3, с.40].

Ерою нарцисизму визначають сучасну епоху, а отже, особистість із вираженою нарцисичною детермінантою стає для неї типовою, в результаті, дослідження особливостей «Я-концепції» нарцисичної особистості стають невід'ємною складовою комплексного вивчення психологічного світу сучасної людини. Беручи до уваги специфіку формування «Я-концепції» та нарцисичної складової особистості, зроблено висновок про 'співпадіння вікових етапів, у яких поетапно розгортаються обидва процеси. Отже, здоровий або патологічний нарцисизм бере участь у процесі формування «Я-концепції» людини» [26, с.89]. Якщо образ «Я» є внутрішньо суперечливим або нестійким, будь-яка ситуація оцінювання може переживатися як загроза, що підвищує ймовірність уникання

та відкладання. Важливим є й спостереження про те, що на відміну від патологічного нарцисизму, здоровий нарцисизм характеризується стабільним почуттям самооцінки, яке не ґрунтується на реалістичному самоусвідомленні, і не залежить від постійного зовнішнього підтвердження власної цінності [50].

Подібні ідеї розвиваються і в працях, присвячених життєвому світу особистості, де підкреслюється, що спосіб інтерпретації власного досвіду, успіхів і невдач визначає не лише емоційні реакції, а й стиль поведінки у складних ситуаціях [47; 41]. Психоемоційну стабільність визначають як ключовий психоконструкт властивостей, здатностей і компетенцій людини для підтримання ефективного функціонування через саморегуляцію, при цьому суспільні трансформації, такі як пандемії, воєнні конфлікти, кліматичні катаклізми та інші соціальні потрясіння, виступають як соціогенні виклики, що підтверджує прямий зв'язок емоційної стабільності з автономністю та асертивною позицією [43, с.537]. Прокрастинація в цьому сенсі може розглядатися як частина індивідуального стилю взаємодії зі складними завданнями та невизначеністю.

Особливої уваги заслуговують наслідки хронічної прокрастинації. Дослідження показують, що систематичне відкладання справ пов'язане з підвищеним рівнем стресу, емоційного виснаження, зниженням задоволеності життям і власною діяльністю, а також із погіршенням об'єктивних результатів навчання та професійної діяльності [69; 96; 97]. Крім того, хронічна прокрастинація може підірвати довіру до себе, формувати стійке відчуття некомпетентності та безпорадності, що ще більше послаблює саморегуляційні ресурси особистості [59]. Цікаво, що прокрастинація може стосуватися навіть сну, коли людина відкладає його заради виконання інших справ - як корисних, так і не дуже [38, с. 68].

З організаційно-психологічної точки зору, прокрастинація знижує ефективність не лише окремої людини, а й груп та організацій, оскільки порушує терміни, ускладнює координацію спільної діяльності та підвищує напруження у взаєминах [17;18;20]. У навчальному середовищі це проявляється у вигляді

«хвостів», авральної роботи перед сесіями, поверхневого засвоєння матеріалу та формального виконання завдань.

Постійна доступність альтернативних джерел винагороди через користування смартфонами, соціальними мережами та безперешкодний доступ до розважального онлайн контенту створює сприятливі умови для виникнення так званої «цифрової прокрастинації» – відкладання важливих справ на користь взаємодії з цифровими медіа [49, с.3120].

Водночас важливо наголосити, що прокрастинація не є суто «вольовою слабкістю». Сучасні моделі саморегуляції показують, що вона виникає внаслідок складної взаємодії мотиваційних, емоційних і когнітивних чинників, а також особистісних установок і способів підтримання самооцінки [59; 62; 96]. Саме тому її подолання потребує не лише розвитку навичок тайм-менеджменту, а й роботи з емоційною сферою, самооцінкою та внутрішніми стандартами успішності.

У контексті даного дослідження принципово важливо підкреслити, що прокрастинація може виконувати психологічно захисну функцію, особливо у осіб, для яких досягнення та соціальне схвалення є центральними елементами образу «Я». Відкладання дозволяє тимчасово уникнути ситуації можливого «провалу», зберегти ілюзію потенційної успішності та підтримати позитивну самооцінку. Однак у довгостроковій перспективі така стратегія призводить до протилежного ефекту – накопичення невиконаних завдань, посилення тривоги та зниження впевненості у власних можливостях [59; 96].

Саме в цій точці теоретичного аналізу стає очевидним логічний перехід до проблематики нарцисизму. Якщо для особистості надзвичайно важливо зберігати образ успішного, компетентного, «особливого» Я, то будь-яка діяльність, результат якої може поставити цей образ під сумнів, сприймається як психологічно небезпечна. У таких умовах прокрастинація може виступати як спосіб регуляції самооцінки та уникання загрози образу Я, що створює теоретичне підґрунтя для аналізу взаємозв'язку між нарцисичними рисами та прокрастинаційною поведінкою, який буде здійснено у підпунктах 1.3 та 1.4.

Отже, прокрастинація в сучасній психології обґрунтовано розглядається як форма саморегуляційних порушень, що особливо яскраво проявляється у молодому віці в умовах зростання вимог до самостійності, відповідальності та довгострокового планування. Вона має складну природу, поєднує емоційні, мотиваційні та особистісні чинники, і не може бути зведена до простої «ледачості» чи неорганізованості. Такий підхід створює концептуальну основу для подальшого аналізу ролі особистісних рис, зокрема нарцисизму, у формуванні та підтриманні прокрастинаційної поведінки.

1.2. Нарцисизм як психологічний феномен особистості

Нарцисизм у сучасній психології розглядають як багатовимірний феномен, що охоплює специфічні уявлення людини про себе, способи підтримання самооцінки, стратегії самопрезентації та характерні міжособистісні прояви. У широкому (неклінічному) розумінні нарцисизм пов'язують із тенденцією до підкреслення власної значущості, потребою у визнанні, чутливістю до оцінок і прагненням зберігати позитивний образ «Я». Водночас у клінічному контексті нарцисизм може набувати форм, які призводять до стійких порушень міжособистісного функціонування, емоційної регуляції та реалістичної самооцінки [86; 88]. Для наукового аналізу важливо розмежовувати нарцисизм як нормативну особистісну рису (континуум індивідуальних відмінностей) і як патологічний/дезадаптивний комплекс проявів, що наближається до розладу особистості [86; 88]. Таке розмежування дозволяє уникати спрощень і розглядати явище не як «ярлик», а як психологічний механізм, який за певних умов може виконувати як адаптивні, так і дезадаптивні функції.

Витоки наукового осмислення явища нарцисизму значною мірою пов'язані з психоаналітичною традицією. У класичній роботі З. Фрейда «Про нарцисизм: вступ» 'нарцисизм' описано як спрямування лібідо на власне «Я», що може виконувати роль необхідної стадії розвитку психіки та одночасно бути основою для подальших ускладнень у разі фіксації на самозахопленні [70]. У цьому

підході нарцисизм не ототожнювався виключно з «егоїзмом»; навпаки, він інтерпретувався як фундаментальний компонент формування Я, самоповаги та здатності до самопідтримки.

Починаючи з праць З. Фрейда та К. Абрахама, у психоаналітичній традиції окреслилися дві взаємодоповнювальні лінії концептуалізації нарцисизму. В межах першої З.Фрейд наголошував на самолюбстві як захисті від любові до об'єкта, тлумачив його як захисний феномен, що виникає внаслідок ранньої травматизації та вимушеного повернення лібідо на себе з метою збереження доступу до лібідинозних переживань. Друга лінія, окреслена К.Абрахамом, зосереджувалась на ворожості до об'єктів кохання та, згідно цього нарцисизм розглядався як деструктивний утвір, зумовлений інтенсивними вродженими потягами дитини, посиленими травматичними стосунками з доглядачами, за яких домінування заздрості над вдячністю призводить до формування нарцисичної структури, що заперечує й руйнує лібідинозний досвід [52;53;60].

У працях неофрейдистів нарцисизм розуміється вже як елемент самоненависті та самодиструкції. Так, Карен Хорні розглядає його як захист від високого рівня тривоги за рахунок ідентифікації з уявним «ідеальним Я», а основний конфлікт невротичної особистості «як сутичку кардинально притилежних почуттів та стратегій поведінки, котрі сформувались по відношенню до інших людей» [7, с.27; 82]. Завдяки теорії невротичної особистості К. Хорні практикуючі психологи отримали корисний перелік основних невротичних симптомів. Для цілей даного дослідження релевантними вбачаємо звернення до її класифікації типів міжособистісних відносин, а саме «до людей» (підлегла невротична особистість) і «від людей» (агресивна невротична особистість). Підлегла невротична особистість характеризується домінуванням почуття безпомічності, вираженою потребою в любові, схваленні та підтримці, схильністю до самопожертви й підпорядкування, що супроводжується знеціненням власних можливостей, маніпулятивністю у близьких стосунках і страхом втрати прихильності. Натомість агресивна невротична особистість формується на основі переважаючого почуття ворожості

та недовіри до інших і виявляється у прагненні домінування, сили та захисту через протистояння й агресію [7, с.27].

У подальшому психодинамічні трактування деталізували проблему крихкості самооцінки та захисних механізмів, що підтримують грандіозний образ Я і знижують переживання сорому та неповноцінності.

Нарцисичний розлад особистості (NPD) був вперше визнаний в DSM-III в 1980 році під впливом робіт О. Кернберга і Х.Кохута. У теорії О. Кернберга центральне місце посідає концепція деструктивного нарцисизму, який розглядається як наслідок заперечення відмінностей між собою та Іншим, що зумовлює специфіку психоаналітичної роботи як конфронтації з цією динамікою та інтерпретації взаємодії пацієнта з патологічною структурою «Я». Нормальний нарцисизм, за Кернбергом, характеризується інтегрованим досвідом Self, самоповагою, задовільним самоствердженням і здатністю до самопідтримки, тоді як патологічний нарцисизм проявляється в інфантильних формах і може набувати рівня нарцисичного розладу особистості [82].

О.Кернберг припустив, що нарцисизм виникає через відторгнення батьками і емоційну недійсність, що призводить до грандіозного самопредставлення [72;73;74;75]. Далі у психоаналітичних підходах витокі нарцисизму таки пов'язують із особливостями батьківсько-дитячих відносин, зокрема з недостатньою емпатійною залученістю матері та передчасним висуванням вимог до автономності й самостійності дитини [3].

Х. Кохут розглядав нарцисизм як невдачу розвитку, де незадоволені потреби в захопленні призводять до жорсткої структури особистості. Він також вивчав не лише патологію нарцисизму, а й роль нарцисичних явищ у нормальному розвитку. Вчений, підкреслюючи дефіцитарність нарцисичної особистості, зробив фундаментальний внесок у розуміння нарцисичних трансферів, описавши ідеалізацію та грандіозність як їх характеристики [78;79;80]. Отже, нарцисичний розлад особистості характеризується грандіозністю, потребою в захопленні та відсутністю емпатії. Виділяють два

його підтипи, а саме явний грандіозний/ексгібіціоністський і прихований/вразливий/ гіперчутливий [80].

А. Адлер розглядав нарцисичний розлад як порушення процесу самоідентифікації та наголошував на визначальній ролі батьків або осіб, що їх замінюють, і стилю виховання у формуванні нарцисичної особистості. На його думку, ключовими деструктивними батьківськими патернами, що сприяють розвитку нарцисизму в дитини, є надмірна любов і гіперопіка, з одного боку, та байдужість і емоційна депривація — з іншого [54].

За Ненсі Мак-Вільямс, нарцисичні особистості підтримують самооцінку переважно за рахунок зовнішнього визнання й поваги, оскільки внутрішньо переживають почуття порожнечі, що зумовлює їхню орієнтацію на позитивне схвалення та відносну нечутливість до критики. Основними афективними переживаннями осіб із нарцисичною структурою, на думку дослідниці, є сором і заздрість, пов'язані з глибинним відчуттям власної недостойності та дефектності. На відміну від почуття провини, яке допускає можливість виправлення через зміну поведінки чи самокорекцію, сором позбавляє індивіда таких шляхів подолання [30].

Найбільш розробленим напрямом досліджень є зв'язок «темної тріади» з підтримкою міжособистісних стосунків. Сам термін був уведений Д. Паулусом і К. Вільямсом у 2002 році для позначення соціально небажаних особистісних характеристик. До тріади належать такі непатологічні риси як макіавеллізм, нарцисизм і психопатія. «Темна тріада» розглядається як структурно-диспозиційний підхід до аналізу негативних особистісних рис, що доповнює дослідження особистісної «позитивності» в психології. Цей підхід зосереджений на чинниках порушення соціальних взаємин і загального функціонування особистості та пов'язаний із проявами експлуататорської, девіантної й залежної поведінки [39, с. 69].

В контексті нашого дослідження ілюстративними є висновки аналізу, в якому оцінювалось як прагнення статусу та інклюзії, сприйняття досягнення статусу та інклюзії, а також поведінка, спрямована на досягнення статусу та

інклюдії, пов'язані з «темною тріадою» [83]. Отже, особи з високим рівнем рис «темної тріади» демонструють сильне прагнення до статусу та визнання, але не до соціального включення. Ці риси пов'язані переважно з екстраверсією та антагонізмом, а не з імпульсивністю, і проявляються у наполегливій, але не товариській поведінці. Таким чином, «темна» складова цих рис спрямована на просування в ієрархії через повагу та захоплення, без потреби бути улюбленим або прийнятим [83].

Сучасна психологія особистості, спираючись на емпіричні дослідження, переосмислила нарцисизм як структуру рис і процесів саморегуляції, які проявляються у мотивації до успіху, соціальному порівнянні, реакціях на зворотний зв'язок, виборі стратегій взаємодії та самопрезентації [3; 34;86]. У цьому контексті нарцисизм став предметом вимірювання за допомогою стандартизованих інструментів і статистичних моделей, що дозволило перейти від описових суджень до надійних емпіричних висновків [57; 58; 88; 91].

У психології особистості нарцисизм найчастіше описують як поєднання:

1. когнітивного компонента (переконання про власну винятковість, значущість, «право» на особливе ставлення),
2. афективного компонента (потреба в захопленні, чутливість до критики, коливання самооцінки) [56],
3. мотиваційного компонента (орієнтація на статус, престиж, досягнення, домінування) [83],
4. поведінкового та міжособистісного компонента (демонстративність, самореклама, конкурентність, експлуатативність, дефіцит емпатійної чутливості у певних ситуаціях) [86].

У межах неклінічного підходу нарцисизм може виконувати адаптивні функції: підтримувати впевненість, активність у досягненнях, готовність брати на себе відповідальність, ініціативу, лідерські прояви. Проте за умов постійної потреби у зовнішньому підтвердженні самоцінності та знецінення інших ці функції трансформуються в дезадаптивні, провокуючи конфлікти, порушення співпраці, емоційну нестійкість та уникання ситуацій, де можливий провал або

зниження статусу [86; 88]. У повсякденному житті це може проявлятися як «зовнішня впевненість», яка приховує вразливість до критики, надмірну залежність від соціального схвалення й сильні захисні реакції у відповідь на загрозу образу «Я».

Окремо варто підкреслити, що нарцисизм тісно пов'язаний із феноменом самосвідомості та побудови Я-концепції. Уявлення людини про себе не є статичним: воно формується в соціальних взаємодіях, у процесі порівняння, інтеріоризації оцінок і власного досвіду успіхів/невдач. Самосвідомість виступає механізмом, через який особистість осмислює себе, коригує цілі та регулює поведінку [4; 47]. Нарцисичні риси, у цьому сенсі, можна розглядати як специфічний спосіб підтримання цілісності та «позитивності» Я-концепції, часто – ціною спотворення зворотного зв'язку або захисного зниження значущості невдач [86]. В.К.Кемпбел та ін. відзначають, що нарцисичні індивіди вирізняються схильністю до формування надмірно позитивного, часто завищеного образу власного «Я» та застосовують широкий спектр внутрішньоособистісних і міжособистісних стратегій з метою його підтримання [61, с. 359].

Одним із ключових досягнень сучасної науки є виокремлення двох відносно самостійних форм нарцисизму: грандіозної та вразливої. Грандіозний нарцисизм пов'язують із демонстративністю, домінуванням, високою самовпевненістю, прагненням до лідерства і визнання. Вразливий нарцисизм характеризується крихкою самооцінкою, підвищеною чутливістю до відкидання, схильністю до сорому, образливості, внутрішньої напруги та прихованої потреби у підтвердженні власної цінності [58;86; 88].

Це розрізнення принципово важливе для аналізу поведінкових наслідків: зовні подібна «самозакоханість» може мати різні психологічні механізми. Наприклад, грандіозний нарцисизм може супроводжуватися активним самопросуванням і ризиковою поведінкою заради статусу, тоді як вразливий – униканням ситуацій оцінювання, надмірним самоконтролем або відкладанням важливих справ через страх невідповідності високим очікуванням [86; 88]. Отже,

при теоретичному аналізі нарцисизму потрібно враховувати не лише «зовнішній стиль», а й внутрішню регуляцію самооцінки.

З позицій сучасної психології саморегуляція поведінки та емоцій ґрунтується на цілях, зворотному зв'язку та механізмах контролю/корекції. Саморегуляція передбачає здатність планувати, підтримувати зусилля, відтерміновувати імпульси, переносити напруження й гнучко змінювати стратегії залежно від ситуації [24; 25; 59; 62]. Нарцисизм у цій логіці можна інтерпретувати як особливий режим саморегуляції, де центральним стає завдання підтримки позитивного образу «Я» та уникнення інформації, що загрожує самооцінці. У дослідженні, описаному у статті М.П.Клименко теоретично й емпірично обґрунтовано взаємозв'язок між нарцисичною саморегуляцією та особистісним самоздійсненням, при цьому нарцисична саморегуляція розглядається як психодинамічний механізм підтримання стабільності й цілісності Self, позитивного самосприйняття, здорової самоцінності та самоповаги. Нарцисична саморегуляція покликана не лише створювати безпеку й ефективне соціальне функціонування, а й на формування ціннісних орієнтирів, що сприяють проживанню більш наповненого та осмисленого життя, орієнтованого на сповненість, а не лише на самоствердження [25, с. 83]. Аналіз показав тісний зв'язок нарцисичної саморегуляції з переживанням особистісного самоздійснення, де ключовою ланкою виступає самоцінність. Емпірично підтверджено, що високий рівень нарцисизму за умови ефективного функціонування Self-системи супроводжується зростанням самоздійснення, сприяючи відкритості до екзистенційних змін і більш усвідомленому життю. Основними чинниками самоздійснення є сила й значущість Self та ідеал самодостатності, тоді як знецінення інших і потреба в похвалі діють протилежно. Базова впевненість у власній цінності та здатності відповідально діяти дозволяє рішучіше реалізовувати життєві сенси [25, с.89].

Коли образ «Я» стає надто «жорстким» (пов'язаним із необхідністю бути найкращим, безпомилковим, незаперечно значущим), будь-яка невдача

переживається як загроза цілісності «Я». Тоді активуються захисні реакції: знецінення завдання, перенесення відповідальності, уникання зворотного зв'язку, пошук швидких джерел схвалення. У цих умовах можуть виникати порушення самоконтролю і довгострокової мотивації, що важливо для розуміння потенційного зв'язку нарцисизму з прокрастинаційною поведінкою (це питання детально аналізуватиметься у підрозділі 1.4) [59; 62].

Соціальний вимір нарцисизму проявляється у спрямованості на статус і визнання. Нарцисична мотивація часто підсилюється в конкурентних середовищах, де значущість людини вимірюється досягненнями та увагою оточення. Дослідники зазначають, що соціальні мережі використовуються насамперед для самопрезентації через створення власного профілю, підтримання соціальної взаємодії шляхом спілкування з близькими або встановлення нових контактів, а також для перегляду профілів інших користувачів з метою соціального спостереження та серфінгу [87]. У таких умовах самопрезентація стає інструментом психологічної самопідтримки, а соціальне порівняння – джерелом як короткочасного підсилення самооцінки, так і тривоги при загрозі програшу [101]. У молодіжному середовищі (особливо в контексті соціальних мереж) ці механізми можуть ставати повсякденною нормою: лайки, реакції, коментарі, символічний «успіх» легко перетворюються на маркери самоцінності, що робить самооцінку більш залежною від зовнішніх сигналів [101]. З огляду на зростання нарцисичних тенденцій у сучасному суспільстві, особливо серед молоді, соціальні мережі набувають значення простору для задоволення відповідних психологічних потреб. Водночас характер використання соціальних мереж варіює залежно від типу нарцисизму: особи з грандіозним нарцисизмом орієнтуються на підтримання ідеалізованого образу себе та отримання схвалення й захоплення, що зумовлює домінування мотивів самопрезентації, тоді як представники вразливого нарцисизму розглядають соціальні мережі як відносно безпечний простір для взаємодії, компенсуючи тривожність і напруження, пов'язані з безпосередніми міжособистісними контактами [34].

Для наукового і практичного аналізу принципово важливо, що нарцисизм існує як континуум: від помірно виражених рис, які можуть підтримувати активність і впевненість, до патологічних форм, що порушують адаптацію. У психологічній діагностиці це відображено через наявність різних інструментів: одні спрямовані на вимірювання нарцисизму як рисової характеристики (наприклад, NPI), інші – на виявлення патологічних проявів (PNI) [88; 91]. Патологічний нарцисизм у дослідженнях пов'язують із більшою емоційною дисрегуляцією, міжособистісними труднощами та внутрішньою вразливістю, навіть якщо зовнішньо людина демонструє впевненість [88].

У соціально-психологічній перспективі особливо у молоді важливо не «діагностувати», а аналізувати: які саме механізми самопідтримки та самопрезентації домінують, як людина реагує на критику, провал, конкуренцію, чи здатна вона інтегрувати негативний досвід без руйнування самооцінки. Саме ці процеси зумовлюють, чи стане нарцисична тенденція ресурсом, наприклад, для лідерства, або фактором ризику, наприклад, для уникання складних завдань, конфліктів, прокрастинації. До слова тут варто згадати дослідження П. Джардіно та ін., в якому показано, що темні риси керівників, лідерів компаній, а саме нарцисизм, макіавеллізм і психопатія, можуть зумовлювати як корпоративну соціальну відповідальність, так і безвідповідальність, залежно від контексту та управлінських стимулів [64]. На основі аналізу 69 наукових статей авторами встановлено, що обидва типи поведінки є стратегічними й формуються через управління враженнями, інструментальне мислення та моральне фреймування. Водночас вони відрізняються часовою орієнтацією та емоційним тоном: корпоративна соціальна відповідальність пов'язана з довгостроковою репутацією, а корпоративна соціальна безвідповідальність, відповідно, з короткостроковою вигодою та моральною відстороненістю. Автори вводять поняття «моральної еластичності», підкреслюючи динамічний і контекстно залежний характер проявів темних рис у лідерстві [64].

Психічні стани можуть проявлятися як на рівні лідера, особистості, так і на рівні спільноти, у зв'язку з чим на думку Л.М.Карамушки їх доцільно

досліджувати на двох основних рівнях - індивідуальному та груповому (організаційному). На рівні окремого працівника аналіз охоплює такі психічні стани, як настрій, тривожність, фрустрація, а також прояви агресії, що їх супроводжують, тоді як на рівні спільноти увага зосереджується на вивченні масових психічних станів, насамперед громадської думки та суспільного настрою [17, с.6]. Соціальна напруженість, що впливає на персонал, проявляється насамперед у таких наслідках, як професійна агресивність, мобінг, плінність кадрів та інші деструктивні явища, у зв'язку з чим їх систематичне вивчення, на думку дослідниці, має стати одним із пріоритетних напрямів діагностики, профілактики й подолання соціальної напруженості в організації [18, с.4].

Поза межами психодіагностики нарцисизм важливо розуміти як феномен, укорінений у розвитку та життєвому досвіді. Особистість формується в системі значущих стосунків, культурних норм, очікувань і вимог. Життєвий світ особистості відображає те, як людина надає сенс подіям, як інтерпретує успіх і невдачу, як вибудовує самооцінку та перспективи [44; 47]. У цьому полі нарцисизм може бути способом упорядкування досвіду: якщо світ сприймається як сцена змагання за визнання, то самопрезентація і підтримка «високого Я» стають центральними життєвими завданнями.

Кризові періоди, характерні для переходів розвитку (вибір професії, становлення автономії, побудова інтимних стосунків, сепарація від батьківської системи), загострюють питання ідентичності та самоповаги. Психологія життєвих криз підкреслює, що в умовах невизначеності людина може або розвивати гнучкість і здатність до самопідтримки, або вдаватися до ригідних захистів, які тимчасово знімають тривогу, але ускладнюють адаптацію [29; 45]. Нарцисичні стратегії (особливо за крихкої самооцінки) можуть посилюватися саме у кризові моменти: прагнення контролювати враження, уникати «слабкості», не визнавати помилок, демонструвати успіх – це способи зниження внутрішньої тривоги, які, однак, можуть мати відкладені негативні наслідки.

У професійному становленні молоді (навчання, перші професійні ролі, конкуренція, оцінювання) нарцисичні тенденції можуть набувати особливої виразності, оскільки статус і успішність стають значущими критеріями соціального визнання [27]. Так репрезентативними стали результати магістерського дослідження, проведеного О.С.Грибелю у якому суб'єктами психологічного дослідження виступили 60 осіб, дівчата і юнаки у віці від 17 до 23 років, студенти Національного аерокосмічного університету ім. М. Е. Жуковського «ХАІ», з середнім віком 19,5 років з повних і неповних сімей. Отже, для студентів із домінуванням конструктивних рис нарцисизму характерні позитивний емоційний фон, оптимістичне світосприйняття та переважання емоцій інтересу, радості, здивування й співчуття за романтичної та комунікативної спрямованості, тоді як негативні афекти (гнів, сором, провина, страх, огида) не є провідними. Студенти з деструктивними рисами нарцисизму демонструють гнівливий настрій, песимістичне бачення життя та виражені гедонічні, праксичні й глоричні емоції, поєднані з інтенсивними переживаннями сорому, провини, презирства, страху й горя, при зниженні комунікативної емоційної спрямованості. Для групи з дефіцитарними (нерозвиненими) рисами нарцисизму типовими є домінування негативних емоцій (гнів, тривога, провина, презирство, страждання, огида), песимістично-підозріле світосприйняття, при цьому страх виступає однією з базових і провідних емоцій.[8]

Професійна діяльність, посідаючи провідне місце в житті людини, істотно впливає на її самоактуалізацію, оскільки неусвідомлений вибір професії без урахування особистісних цінностей і прагнень може зумовлювати розчарування, зниження професійної мотивації та недосягнення ідентичності. [16] Професійно важливі якості за спостереженнями Є.М.Калюжної є потенціалом формування особистості; вони розвиваються відповідно до періодів професійної соціалізації [15, с.158]. Рівень сформованості професійних якостей фахівця зумовлює його соціальний статус, професійний успіх і конкурентоспроможність, тоді як ефективність професійної соціалізації молоді на різних етапах розвитку значною мірою визначає їхнє майбутнє соціальне благополуччя та успішність

професійної діяльності. Якщо самооцінка надмірно пов'язана з результатом, то будь-який ризик помилки може сприйматися як загроза. За таких умов підвищується ймовірність захисних поведінкових стратегій – наприклад, уникання складних завдань або «відтермінування старту», щоб не зіштовхнутися з можливим провалом. Це створює теоретичні підстави для подальшого аналізу зв'язку нарцисизму з прокрастинацією у молодому віці.

У межах даної кваліфікаційної роботи нарцисизм доцільно визначити як відносно стійку систему особистісних рис і саморегуляційних процесів, що проявляється у підвищеній орієнтації на підтримку позитивного образу Я, потребі у соціальному визнанні та специфічних стратегіях самопрезентації й реагування на зворотний зв'язок. Нарцисизм може мати різні форми (грандіозну та вразливу) і розміщується на континуумі від помірних (потенційно адаптивних) проявів до патологічних (дезадаптивних), які ускладнюють емоційну регуляцію та міжособистісне функціонування [58; 86; 88]. Його емпіричне вивчення в молодіжній вибірці доцільно здійснювати із застосуванням валідних і культурно адаптованих методик, зокрема «Україномовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16)», що підтримується сучасними українськими психометричними дослідженнями [42].

1.3. Психологічні особливості молодого віку в контексті формування нарцисизму та прокрастинації

Молодий вік у психологічній науці розглядається не просто як перехідний етап між підлітковістю та зрілою дорослістю, а як самостійний і надзвичайно насичений період особистісного становлення, у межах якого закладаються базові способи саморозуміння, самопідтримки та регуляції власної життєдіяльності [28; 45; 47]. Саме в цей період людина вперше у повному сенсі стикається з необхідністю самостійно вибудовувати власну життєву стратегію, приймати довготривалі рішення та нести за них психологічну відповідальність.

Однією з ключових характеристик молодого віку є перехід від зовнішньо заданих форм контролю до внутрішньої саморегуляції. Якщо у дитинстві та підлітковому віці значна частина поведінки організовується через систему зовнішніх вимог, правил і санкцій, то в молодості людина дедалі більше має покладатися на власні внутрішні критерії, цілі та цінності [44]. Однак цей перехід не відбувається миттєво: система внутрішньої регуляції ще нестабільна, що створює психологічні «зони ризику» – зокрема, для формування як уразливих форм самопідтримки (у тому числі нарцисичних), так і стратегій уникання труднощів (зокрема прокрастинації).

У молодому віці істотно зростає значущість питань самооцінки, успішності та соціального визнання. Людина починає сприймати власні досягнення не просто як окремі події, а як індикатори власної цінності та спроможності. У цьому сенсі успіхи й невдачі набувають екзистенційного забарвлення: вони впливають не лише на настрій, а й на уявлення про себе як про «компетентну» чи «некомпетентну» особистість [4; 36; 47]. Втрата життєвої перспективи може призвести до фрустрації, що проявляється зневірою, безнадійністю та агресивністю, а також знижує здатність об'єктивно оцінювати ситуацію. Завищена самооцінка штовхає особистість до надто складних цілей, що часто спричиняє невдачі, тоді як адекватна самооцінка дозволяє обирати реалістичні цілі та успішно їх реалізовувати. Занижена самооцінка обмежує реалізацію її психологічного потенціалу, уповільнює розвиток [31; с.53].

Водночас саме в цей період образ Я ще не є достатньо інтегрованим і стійким. Самосвідомість перебуває у стані активної перебудови: людина експериментує з ролями, стилями поведінки, життєвими сценаріями, намагаючись знайти внутрішньо узгоджену та соціально прийнятну версію себе [4; 47]. Ця внутрішня нестабільність робить молодь особливо чутливою до:

- зовнішніх оцінок,
- порівнянь із ровесниками,
- символів успіху й статусу,
- страху «не відбутися» або «не виправдати очікувань».

У такому психологічному контексті формуються специфічні стратегії підтримання самоцінності. Однією з них може бути посилена орієнтація на демонстрацію успішності, унікальності, переваги, тобто тенденції, близькі до нарцисичних [86;101]. Іншою – уникання ситуацій, де існує ризик провалу або негативної оцінки, що створює підґрунтя для прокрастинаційної поведінки [59; 96].

Важливо підкреслити, що ці тенденції не є «відхиленням» самі по собі. У молодому віці вони можуть виконувати тимчасову компенсаторну функцію, допомагаючи особистості зберігати психологічну рівновагу в умовах високої невизначеності та внутрішнього напруження. Проте за відсутності достатнього розвитку внутрішніх ресурсів саморегуляції такі стратегії можуть закріплюватися та ставати стійкими рисами поведінки і самоствавлення [59; 62].

З точки зору психології розвитку, молодий вік є періодом активного становлення життєвих цілей і часової перспективи. Людина починає мислити категоріями «на кілька років уперед», співвідносити поточні зусилля з віддаленими результатами, інвестувати час і енергію у майбутнє [28; 41; 45]. Однак здатність утримувати довгострокові цілі та працювати з відкладеною винагородою ще недостатньо стабільна. Це створює внутрішній конфлікт між:

- бажанням швидкого психологічного комфорту,
- та необхідністю систематичних зусиль.

Саме в цій точці виникає психологічний ґрунт для прокрастинації як форми порушення темпоральної та мотиваційної регуляції [59; 96; 97].

Окремої уваги заслуговує контекст професійного становлення. У молодому віці вибір професії, перші серйозні академічні та кар'єрні випробування часто сприймаються як «перевірка на придатність». Помилки в цій сфері можуть переживатися не як окремі труднощі, а як загроза образу себе як успішної та перспективної особистості [11; 28]. За таких умов:

- нарцисичні тенденції можуть підсилюватися як спосіб психологічної самопідтримки,

- а прокрастинація – як спосіб уникнути зіткнення з можливим розчаруванням у собі.

Таким чином, молодий вік створює унікальну психологічну ситуацію розвитку, у межах якої:

- з одного боку, активно формується автономна саморегуляція,
- з іншого – ця система ще є нестійкою та вразливою до перевантажень.

Саме ця комбінація робить молодь особливо чутливою до формування як нарцисичних способів підтримання «Я», так і прокрастинаційних стратегій уникання труднощів.

Однією з центральних психологічних ліній розвитку в молодому віці є перебудова системи самооцінки та образу «Я». На відміну від підліткового періоду, де самооцінка часто має полярний і нестійкий характер, у молодості вона починає поступово інтегруватися, але ще довгий час залишається чутливою до зовнішніх підтверджень і соціальних порівнянь [4; 36; 47]. Людина дедалі більше сприймає себе не лише через безпосередні емоційні реакції, а через узагальнені уявлення про власну компетентність, перспективність і цінність. «Сучасний нарцисизм особливо небезпечний, тому що уражена масовою культурою свідомість сприймає його некритично» [14, с.74].

Важливо, що саме в цей період формується умовний характер самоцінності: почуття власної значущості часто пов'язується з результатами навчання, професійними досягненнями, соціальним статусом або визнанням з боку значущих інших. Така залежність робить Я-концепцію потенційно вразливою. У разі успіху самооцінка різко зростає, але у разі невдач – так само різко знижується, що створює внутрішні коливання впевненості у собі [4; 92].

У цьому контексті нарцисичні тенденції можуть формуватися як спосіб стабілізації самооцінки через опору на уявлення про власну особливість, винятковість або потенційну перевагу над іншими [86; 101]. Нарцисизм у молодому віці не обов'язково має патологічний характер; часто він виступає як компенсаторний механізм, який дозволяє зберігати відчуття внутрішньої

цінності в умовах нестійкої ідентичності та високої конкурентності соціального середовища.

Водночас така стратегія самопідтримки має свою ціну. Якщо самоцінність надмірно пов'язується з образом успішності, будь-яка ситуація, де існує ризик помилки або недостатньо високого результату, починає сприйматися як загроза цілісності «Я». У цьому випадку виникає психологічна мотивація уникати діяльності, яка може «зіпсувати» образ себе, що створює передумови для прокрастинаційної поведінки [59; 96].

Соціальне середовище молоді суттєво підсилює ці процеси. Сучасна культура, орієнтована на успіх, досягнення та публічну демонстрацію результатів, формує постійне поле соціального порівняння. Людина майже безперервно отримує сигнали про те, хто «попереду», хто «успішніший», хто «реалізувався швидше» [101]. У таких умовах внутрішній діалог часто зміщується від питання «Що для мене справді важливо?» до питання «Як я виглядаю на тлі інших?».

З психологічної точки зору це означає, що зовнішні критерії успішності починають домінувати над внутрішніми. Самооцінка стає більш залежною від символічних маркерів визнання – оцінок, статусу, досягнень, реакцій оточення. Для частини молодих людей це створює ґрунт для формування нарцисичної спрямованості на підтримання позитивного образу «Я» будь-якою ціною [86]. Для іншої частини – для розвитку унікальних стратегій, коли замість активної участі у конкуренції людина намагається мінімізувати ситуації потенційного програву.

У цьому сенсі прокрастинація може розглядатися як психологічно «м'яка» форма уникання, яка дозволяє формально не відмовлятися від цілей, але фактично відкладати момент реальної перевірки власних можливостей [59; 69; 97]. Людина ніби зберігає уявлення про себе як про «здатну і перспективну», але відкладає ситуацію, де це уявлення може бути спростоване реальністю.

Важливо також враховувати, що молодий вік – це період активного формування автономії, але автономія ще не є повністю інтегрованою. З одного

боку, зростає прагнення до самостійності та незалежності у виборі життєвого шляху. З іншого – зберігається потреба у зовнішньому схваленні та підтримці. Ця внутрішня суперечність створює підвищену напругу в системі саморегуляції і робить поведінку менш стабільною та послідовною [28; 45; 47].

У навчальній і професійній діяльності це проявляється у коливанні між високими амбіціями та труднощами їх практичної реалізації. Молоді люди часто декларують масштабні цілі, але стикаються з проблемами у щоденній систематичній роботі, що потребує терпіння, витривалості та здатності переносити тимчасові невдачі [97; 98]. Саме тут перетинаються дві лінії:

- нарцисична – орієнтація на образ успіху,
- та прокрастинаційна – труднощі у підтриманні рутинних, але необхідних зусиль.

З точки зору психології розвитку, така внутрішня напруга є закономірною. Проте залежно від індивідуальних особливостей вона може вирішуватися або через поступове зміцнення реалістичної самооцінки та навичок саморегуляції, або через закріплення компенсаторних і унікальних стратегій [59; 62].

Окремої уваги заслуговує вплив досвіду успіху та невдач у молодому віці. Перші серйозні професійні або академічні поразки часто переживаються як удар по самоцінності, а не як нормальна частина навчання і розвитку. Якщо особистість не має достатньо сформованих механізмів психологічної самопідтримки, це може підсилювати як захисні нарцисичні реакції (знецінення завдань, інших людей, обставин), так і прокрастинаційні стратегії уникання [27; 28; 29; 59].

Таким чином, у молодому віці формуються особливо сприятливі психологічні умови для поєднання нарцисичних тенденцій і прокрастинаційної поведінки: нестійка самооцінка, висока залежність від зовнішнього визнання, інтенсивне соціальне порівняння, незавершеність процесів внутрішньої саморегуляції та високі очікування щодо власної успішності.

Ще однією фундаментальною психологічною характеристикою молодого віку є зіткнення з необхідністю прийняття відповідальності за власні рішення.

Якщо на попередніх етапах розвитку значна частина життєвого шляху визначається батьками, школою чи іншими соціальними інститутами, то в молодості людина дедалі більше усвідомлює, що саме вона стає автором власної біографії. Цей перехід супроводжується не лише відчуттям свободи, а й зростанням тривоги, сумнівів та страху помилки [27; 29; 45].

Психологія життєвих криз підкреслює, що періоди життєвого вибору (професійного, ціннісного, особистісного) рідко проходять без внутрішніх конфліктів. Молодий вік – це час, коли ці конфлікти стають особливо гострими, оскільки ставки сприймаються як надзвичайно високі: неправильне рішення може уявлятися як таке, що «зіпсує все життя» [29]. У таких умовах зростає психологічна привабливість стратегій, які дозволяють відкласти остаточний вибір або відповідальність за його наслідки. Прокрастинація тут може виконувати функцію тимчасового «заморожування» ситуації.

Важливо зазначити, що страх помилки у молодому віці часто пов'язаний не лише з реальними наслідками невдачі, а з її символічним значенням для образу Я. Якщо власна цінність ототожнюється з успішністю та «правильністю» життєвого шляху, то будь-яка помилка починає сприйматися як свідчення особистісної неспроможності. У цьому контексті нарцисичні тенденції можуть посилюватися як захисна реакція, що підтримує ілюзію внутрішньої безпомилковості та потенційної винятковості [27; 86].

Однак така захисна позиція робить людину психологічно менш стійкою до реального досвіду, оскільки світ неминуче ставить перед нею ситуації невизначеності, конкуренції та обмежень. Зіткнення з реальністю, яка не відповідає ідеалізованим очікуванням, може спричиняти або посилення захисних реакцій (знецінення, демонстративність, уникання), або розвиток прокрастинаційної поведінки як способу не входити у потенційно «небезпечну» зону перевірки власних можливостей [59; 96].

Ще одним важливим аспектом психологічної ситуації розвитку в молодому віці є формування життєвої перспективи та інтеграція часу. Людина поступово вчиться бачити власне життя не як набір розрізнених епізодів, а як

цілісний процес, у якому сьогоднішні рішення впливають на майбутні можливості [27; 45]. Проте здатність жити в логіці довгострокових цілей ще є недостатньо стабільною. Майбутнє часто сприймається або як занадто абстрактне, або як надто тривожне.

У цій ситуації прокрастинація може виконувати функцію уникання зустрічі з образом майбутнього, який викликає напруження або страх. Відкладаючи важливі кроки, людина ніби відкладає і необхідність визначитися, «ким вона буде» і «чи зможе вона відповідати власним очікуванням» [59; 96; 97]. Таким чином, прокрастинація в молодому віці часто має екзистенційний вимір, виходячи за межі простої проблеми тайм-менеджменту.

Паралельно з цим у молодості відбувається активне формування ідентичності – відносно цілісного уявлення про себе, свої цінності, ролі та життєві пріоритети. Поки ця ідентичність не є достатньо інтегрованою, особистість може коливатися між різними «версіями себе», що ускладнює прийняття рішень і послідовну реалізацію цілей [4; 47]. У такій ситуації нарцисичні стратегії можуть виступати як спроба швидко та жорстко зафіксувати позитивний образ Я, а прокрастинаційні – як спосіб не допустити його перевірки реальністю.

З точки зору розвитку саморегуляції, молодий вік є періодом інтенсивного навчання керувати власними ресурсами – часом, енергією, увагою, емоціями. Проте ці навички ще не автоматизовані й легко порушуються під впливом стресу, перевантаження або внутрішніх конфліктів [59; 62]. Саме тому у складних або значущих ситуаціях молоді люди часто повертаються до більш примітивних або захисних форм регуляції – зокрема, до уникання та відкладання. У дослідженні А.Кямарсі та ін., встановлено взаємозв'язки між прокрастинацією, самоефективністю та психологічною вразливістю у студентів. Показано, що висока самоефективність негативно пов'язана з психологічною вразливістю та асоціюється з емоційною стабільністю, адекватною саморегуляцією і позитивною оцінкою власних можливостей, що узгоджується з попередніми даними. Натомість прокрастинація позитивно корелює з психологічною

вразливістю і пов'язана з дефіцитами самоконтролю та організації діяльності; регресійний аналіз підтвердив, що самоефективність і прокрастинація є значущими предикторами психологічної вразливості [76, с. 858].

Важливо також ураховувати соціально-культурний контекст, у якому відбувається розвиток сучасної молоді. Висока конкуренція, культ успіху, демонстративність досягнень у соціальних мережах створюють постійний фон порівняння та оцінювання [101]. У такому середовищі:

- нарцисичні тенденції можуть підкріплюватися як спосіб підтримувати відчуття власної значущості;
- прокрастинація – як спосіб уникати ситуацій, де це відчуття може бути поставлене під сумнів.

Значна частина людей у відповідь на культурний тиск демонструє альтернативні прояви психологічної дезадаптації, не обмежуючись лише зниженням ефективності діяльності. До таких проявів належать трудоголізм, депресивні стани, психосоматичні розлади, алкогольна та наркотична залежності, а також фобії. Водночас існують індивіди, які суб'єктивно комфортно функціонують в умовах постійного напруження, без регулярного відпочинку та вихідних [5, с.32].

У підсумку можна стверджувати, що молодий вік являє собою психологічно чутливий період, у межах якого:

- активно формується автономна саморегуляція,
- перебудовується система самооцінки та ідентичності,
- зростає відповідальність за життєві вибори,
- посилюється роль соціального порівняння та оцінювання.

Саме поєднання цих чинників створює сприятливі умови для формування як нарцисичних стратегій самопідтримки, так і прокрастинаційних стратегій уникання труднощів. У нормі ці тенденції можуть поступово послаблюватися в міру інтеграції особистості та розвитку зрілої саморегуляції. Проте за певних індивідуальних і ситуаційних умов вони можуть закріплюватися та ставати стійкими рисами поведінки і самоствавлення. Автори, згадані у дослідженні

В.К.Кемпбелла припускають, що нарцисизм і висока самооцінка базуються на позитивному самосприйнятті, проте відрізняються його структурою. Нарцисичні особи переважно завищують оцінку власних агентивних рис (досягнення, домінування, самоствердження), не поширюючи її на комунальні характеристики, пов'язані з моральністю та міжособистісною чутливістю. Натомість висока самооцінка пов'язана з глобально позитивним і більш інтегрованим самосприйняттям, що охоплює як агентивні, так і комунальні риси, що було підтверджено результатами трьох емпіричних досліджень [61].

Таким чином, аналіз психологічних особливостей молодого віку дозволяє розглядати нарцисизм і прокрастинацію не як ізольовані явища, а як взаємопов'язані відповіді особистості на специфічні завдання та напруження цього етапу розвитку.

1.4. Теоретичний аналіз взаємозв'язку нарцисизму та прокрастинації

У сучасній психології дедалі більшої уваги набуває ідея про те, що такі феномени, як нарцисизм і прокрастинація, не варто розглядати як ізольовані або випадкові прояви особистісного функціонування. Навпаки, обидва явища можуть бути включені в єдину систему психологічної саморегуляції, у межах якої вони виконують специфічні адаптивні або квазіадаптивні функції [59; 62; 86; 96]. Такий підхід дозволяє інтерпретувати їх не просто як «рис» чи «поведінкові проблеми», а як взаємопов'язані стратегії підтримання образу Я, емоційної рівноваги та суб'єктивного відчуття контролю над життєвою ситуацією.

Теоретичною відправною точкою для аналізу цього зв'язку є уявлення про те, що як нарцисизм, так і прокрастинація пов'язані з особливостями регуляції самооцінки та реагування на загрозу образу «Я». У попередніх підпунктах було показано, що нарцисичні тенденції часто формуються як спосіб підтримувати відчуття власної значущості та уникати переживань сорому, неповноцінності або безпорадності [86]. У свою чергу, прокрастинація може розглядатися як форма

уникання діяльності, результат якої потенційно може поставити під сумнів позитивний образ себе [59; 96].

З позицій теорії саморегуляції, будь-яка діяльність, пов'язана з оцінюванням результату, активує механізми самоконтролю та самоперевірки. Якщо ці механізми функціонують у контексті відносно стабільної та приймаючої Я-концепції, людина здатна сприймати помилки як частину процесу навчання і розвитку. Проте за умов умовної або крихкої самооцінки будь-яка можливість невдачі починає сприйматися як загроза цілісності Я, що різко підвищує мотивацію уникання [59; 92].

Саме тут виявляється спільне психологічне підґрунтя нарцисизму і прокрастинації. Нарцисичні стратегії спрямовані на підтримання ідеалізованого образу «Я» через самопрезентацію, демонстрацію переваги, знецінення інших або заперечення власних обмежень [86]. Прокрастинаційні стратегії, у свою чергу, дозволяють відкласти момент реальної перевірки цього образу у діяльності, де можливий неідеальний результат [59; 96; 97]. Таким чином, обидва феномени можуть розглядатися як різні, але взаємодоповнювальні способи психологічного захисту самоцінності.

У межах сучасних моделей нарцисизму важливе місце посідає розрізнення грандіозного та вразливого (чутливого) нарцисизму [58; 86; 88]. Це розрізнення має принципове значення і для аналізу зв'язку з прокрастинацією. Грандіозний нарцисизм асоціюється з демонстративною впевненістю, домінуванням і прагненням до визнання, але навіть у цьому випадку дослідники підкреслюють наявність прихованої залежності від зовнішніх підтверджень. Вразливий нарцисизм, навпаки, безпосередньо пов'язаний з підвищеною чутливістю до критики, соромом і страхом невідповідності очікуванням [88].

З точки зору саморегуляції, обидві форми нарцисизму створюють підвищену вразливість до ситуацій оцінювання. Для особистості з грандіозними рисами загроза полягає у можливості «втратити обличчя» і не підтвердити уявлення про власну винятковість. Для особистості з вразливими нарцисичними рисами – у підтвердженні внутрішніх сумнівів щодо власної спроможності та

цінності. В обох випадках діяльність, результат якої є невизначеним або потенційно неідеальним, може запускати стратегії уникання, однією з яких і є прокрастинація [59; 96].

Важливо підкреслити, що прокрастинація у цьому контексті не обов'язково є усвідомленою. Часто вона проявляється як автоматизована форма емоційної регуляції: людина відкладає завдання не тому, що «не хоче працювати», а тому, що на неусвідомлюваному рівні прагне зменшити тривогу, пов'язану з можливістю невдачі або втрати самоповаги [59; 96; 97].

Згідно з моделями порушення саморегуляції, уникання загрозливих для Я ситуацій може давати короточасне емоційне полегшення, але водночас підриває довгострокові цілі та відчуття контролю над власним життям [59; 62]. Саме ця динаміка добре узгоджується з логікою нарцисичних стратегій: підтримання позитивного образу «Я» «тут і тепер» може здійснюватися ціною накопичення проблем і нереалізованих можливостей у майбутньому.

Ще одним теоретичним містком між нарцисизмом і прокрастинацією є проблематика перфекціонізму та завищених стандартів. Дослідження показують, що нарцисичні риси часто поєднуються з переконанням у необхідності бути найкращим, безпомилковим, особливим. Такі переконання у створюють парадоксальну ситуацію: будь-який реальний результат заздалегідь здається недостатнім, а отже – психологічно небезпечним [5; 8; 26]. У цьому випадку прокрастинація виступає як спосіб не стикатися з неминучою «недосконалістю» реального результату.

З позицій теорії саморегуляції це можна описати як конфлікт між ідеальним «Я» та реальними можливостями. Чим більша дистанція між цими полюсами і чим менш прийнятною є для особистості сама ідея «бути недосконалим», тим вища ймовірність використання стратегій уникання, зокрема прокрастинації [59; 62]. У цьому сенсі нарцисизм не просто «супроводжує» прокрастинацію, а може виступати одним із чинників її психологічної підтримки та закріплення.

Водночас важливо підкреслити, що цей зв'язок не є механічним або універсальним. Нарцисичні риси можуть проявлятися по-різному залежно від рівня розвитку особистості, її соціального контексту та наявності компенсаторних ресурсів. Проте на теоретичному рівні можна стверджувати, що спільне ядро у вигляді крихкої, умовної самооцінки та високої чутливості до загрози образу «Я» створює стійкий психологічний місток між нарцисизмом і прокрастинацією.

Таким чином, на теоретичному рівні можна припустити, що нарцисизм і прокрастинація пов'язані через спільну регуляторну функцію – захист і підтримання самоцінності та позитивного образу «Я». Один феномен більше працює на рівні самосприйняття і самопрезентації, інший – на рівні поведінкової організації діяльності, але обидва можуть бути включені в єдину систему психологічної саморегуляції.

На цьому етапі аналізу доцільно перейти до більш детального розгляду механізмів, через які нарцисичні риси можуть сприяти формуванню та підтриманню прокрастинаційної поведінки, а також до уточнення ролі різних форм нарцисизму у цій взаємодії.

Центральною ланкою, що поєднує нарцисичні тенденції та прокрастинаційну поведінку, у багатьох сучасних теоретичних моделях виступає проблематика регуляції самооцінки та переживання власної цінності. У попередніх підпунктах було показано, що і нарцисизм, і прокрастинація пов'язані з підвищеною чутливістю до ситуацій оцінювання, успіху та невдачі, а також із прагненням уникнути переживань сорому, приниження або внутрішньої неспроможності [59; 86; 96].

Згідно з сучасними уявленнями, самооцінка може виконувати дві принципово різні регуляторні функції. У першому випадку вона є відносно стабільним внутрішнім ресурсом, який дозволяє людині зберігати почуття власної гідності навіть за умов помилок і тимчасових невдач. У другому випадку самооцінка має умовний і крихкий характер: її рівень істотно залежить від поточних досягнень, зовнішніх оцінок і соціального визнання [4; 92]. Саме

другий варіант створює психологічне підґрунтя для формування як нарцисичних стратегій самопідтримки, так і прокрастинаційних форм уникання діяльності.

Нарцисичні риси в цьому контексті можуть розглядатися як спроба «закріпити» позитивний образ «Я» шляхом його ідеалізації. Людина починає ототожнювати власну цінність із уявленням про винятковість, перевагу або особливий статус, що потребує постійного підтвердження з боку соціального оточення [86]. Проте така система самопідтримки є внутрішньо нестійкою: вона потребує безперервних доказів і водночас робить особистість надзвичайно чутливою до будь-яких ознак можливого «провалу».

Саме тут прокрастинація може виконувати функцію поведінкового захисту крихкої самооцінки. Відкладаючи виконання значущого завдання, людина відкладає і момент перевірки власної компетентності. Поки результат не отримано, зберігається можливість уявляти себе «здатною», «потенційно успішною» або «кращою, ніж це могли б показати реальні обставини» [59; 96]. Таким чином, прокрастинація дозволяє тимчасово підтримувати позитивний образ Я без необхідності стикатися з ризиком його спростування.

Особливу роль у цій динаміці відіграють емоції сорому та страху невідповідності. Сором виникає тоді, коли людина сприймає себе не просто як таку, що припустилася помилки, а як таку, що є «поганою», «недостатньою» або «непридатною». Для осіб із нарцисично організованою самооцінкою ці переживання є особливо болісними, оскільки вони безпосередньо загрожують ідеалізованому образу Я [86; 88]. Уникання діяльності, яка може активувати сором, стає психологічно зрозумілою стратегією.

У цьому сенсі прокрастинація може бути інтерпретована як спосіб регуляції не стільки поведінки, скільки емоційного стану. Людина відкладає не завдання як таке, а переживання, які пов'язані з можливістю зазнати невдачі, розчарувати себе або інших, «втратити обличчя» [59; 96; 97]. Такий підхід добре узгоджується з сучасними моделями, що розглядають прокрастинацію як форму короткострокової емоційної оптимізації за рахунок довгострокових цілей.

Важливо також ураховувати відмінності між грандіозним і вразливим нарцисизмом у контексті прокрастинації. За грандіозного нарцисизму людина може демонструвати зовнішню впевненість, активність і навіть ризиковану поведінку, проте при зіткненні з реально складними або невизначеними завданнями вона так само може вдаватися до уникання, якщо існує ризик не підтвердити уявлення про власну винятковість [58; 86]. У такому випадку прокрастинація може маскуватися під «очікування слухного моменту», «підготовку ідеальних умов» або «роботу над більш важливими справами».

Для вразливого нарцисизму прокрастинація є ще більш психологічно зрозумілою, оскільки ця форма нарцисизму безпосередньо пов'язана з підвищеною тривожністю, чутливістю до критики та внутрішнім відчуттям неспроможності [88]. Тут відкладання діяльності виконує функцію захисту від очікуваного негативного оцінювання і може набувати хронічного характеру, поступово звужуючи життєвий простір особистості.

Важливо також підкреслити, що поведінкова пасивність у прокрастинації не означає внутрішньої пасивності. Навпаки, прокрастинатор часто перебуває у стані високого внутрішнього напруження, постійного самоконтролю та самозвинувачень. Проте ця психічна енергія спрямовується не на реалізацію діяльності, а на утримання психологічної рівноваги та захист образу «Я» [59; 96; 97]. У поєднанні з нарцисичними установками це створює стійку внутрішню пастку: чим важливіше завдання для самооцінки, тим сильніша спокуса його відкласти.

З позицій теорії саморегуляції це можна інтерпретувати як хронічний конфлікт між системою цілей і системою емоційної безпеки. Система цілей вимагає активності, послідовності та готовності переносити тимчасові невдачі. Система емоційної безпеки – прагне уникнути переживань сорому, приниження та розчарування у собі. За умов нарцисичної організації особистості друга система часто отримує пріоритет, що і створює психологічні передумови для прокрастинації [59; 62].

Особливу значущість цей механізм набуває в молодому віці, коли самооцінка та ідентичність ще не є достатньо інтегрованими, а залежність від соціального визнання – особливо високою [28; 45; 47; 101]. У цей період:

- життєві вибори сприймаються як визначальні;
- помилки – як загроза майбутньому;
- успіх – як доказ власної «спроможності бути кимось».

У такому психологічному контексті нарцисичні тенденції та прокрастинаційна поведінка можуть взаємно підсилювати одна одну: перші – підвищують чутливість до можливого провалу, друга – тимчасово знімає напруження, але водночас підриває відчуття контролю та ефективності, що ще більше посилює залежність від захисних стратегій.

Важливо також зазначити, що цей взаємозв'язок не є жорстко детермінованим. За наявності достатніх особистісних ресурсів (реалістичної самооцінки, прийняття власної недосконалості, розвинених навичок емоційної регуляції) нарцисичні риси можуть не призводити до прокрастинації або навіть співіснувати з високою активністю та досягненнями. Проте за умов крихкої самооцінки, високого страху помилки та жорстких внутрішніх стандартів імовірність формування прокрастинаційної поведінки істотно зростає [10; 59; 86; 96; 97].

Узагальнюючи викладене, можна сформулювати такі теоретичні положення, які мають принципове значення для подальшого емпіричного дослідження:

1. Нарцисизм і прокрастинація мають спільне регуляторне ядро, пов'язане з підтриманням самоцінності та униканням загрози образу Я.
2. Нарцисичні риси підвищують чутливість до ситуацій оцінювання та ризику невдачі, що створює мотиваційну основу для унікальних стратегій.
3. Прокрастинація може виконувати функцію поведінкового захисту крихкої або умовної самооцінки, забезпечуючи короточасне емоційне полегшення.

4. У молодому віці цей взаємозв'язок посилюється через незавершеність процесів формування ідентичності та саморегуляції.

У практичному та дослідницькому вимірах це означає, що вивчення прокрастинації без урахування структури самооцінки та нарцисичних компонентів особистості буде неповним. Водночас аналіз нарцисизму, відірваний від реальних поведінкових стратегій подолання труднощів і регуляції діяльності, також втрачає частину своєї пояснювальної сили.

Таким чином, у межах даної магістерської роботи доцільно розглядати нарцисизм і прокрастинацію як взаємопов'язані елементи єдиної системи психологічної саморегуляції, що особливо виразно проявляється у молодому віці. Запропонована теоретична модель створює концептуальне підґрунтя для емпіричного дослідження, метою якого є виявлення характеру та сили зв'язку між показниками нарцисизму та прокрастинації, а також аналіз їх психологічних детермінант.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної магістерської роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми нарцисизму та прокрастинації як взаємопов'язаних психологічних феноменів у структурі особистості молодої людини. Проведене дослідження дозволяє сформулювати низку узагальнюючих висновків.

По-перше, нарцисизм у сучасній психології розглядається не лише як клінічний феномен, а передусім як багатовимірна особистісна характеристика, що пов'язана зі специфічними способами підтримання самооцінки, регуляції самоставлення та самопрезентації. Він може проявлятися як у відносно адаптивних формах, пов'язаних із прагненням досягнень і самореалізації, так і у вразливих та дезадаптивних формах, що характеризуються підвищеною чутливістю до оцінювання, страхом невдачі та залежністю від зовнішнього визнання.

По-друге, прокрастинація була проаналізована як форма порушення саморегуляції, яка не зводиться до звичайної неорганізованості чи лінощів. Вона є складним психологічним явищем, що охоплює емоційні, мотиваційні та особистісні компоненти й часто виконує функцію короточасного зниження внутрішнього напруження ціною порушення довгострокових цілей і зниження суб'єктивної ефективності діяльності.

По-третє, було показано, що молодий вік є психологічно чутливим періодом розвитку, у межах якого активно формуються самосвідомість, ідентичність, система цінностей і механізми автономної саморегуляції. Нестійкість самооцінки, висока залежність від соціального порівняння, підвищена значущість успіху та страх помилки створюють специфічні умови, за яких як нарцисичні тенденції, так і прокрастинаційна поведінка можуть виконувати компенсаторну або захисну функцію.

По-четверте, у розділі було теоретично обґрунтовано, що нарцисизм і прокрастинація мають спільне психологічне регуляторне підґрунтя, пов'язане з проблемою підтримання самоцінності та захисту образу Я. Нарцисичні риси підвищують чутливість до ситуацій оцінювання та ризику невдачі, тоді як прокрастинація може виступати як поведінкова стратегія уникання цих загрозливих для самооцінки ситуацій.

По-п'яте, запропоновано інтегративний теоретичний підхід, відповідно до якого прокрастинація розглядається як елемент системи психологічної саморегуляції, що у певних умовах (зокрема за крихкої або умовної самооцінки та високого страху помилки) може підтримуватися і посилюватися нарцисичними особистісними тенденціями.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що взаємозв'язок між нарцисизмом і прокрастинацією є психологічно закономірним і концептуально обґрунтованим, особливо в контексті вікових особливостей молоді. Сформульовані положення створюють надійну теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення характеру,

сили та психологічних механізмів цього взаємозв'язку, що й становить зміст другого розділу магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОЛІ НАРЦИСИЗМУ У ПРОКРАСТИНАЦІЇ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Перехід від теоретичного аналізу до емпіричного дослідження зумовлений необхідністю не лише концептуально обґрунтувати взаємозв'язок нарцисизму та прокрастинації, але й перевірити його на реальному психологічному матеріалі. Сучасна психологія дедалі більше орієнтується на інтеграцію теоретичних моделей із кількісними емпіричними даними, що дозволяє не лише описувати феномени, а й виявляти закономірності їх функціонування у структурі особистості.

З огляду на те, що і нарцисизм, і прокрастинація пов'язані з процесами саморегуляції, самооцінки та емоційного реагування на ситуації досягнення й оцінювання, їхній взаємозв'язок потребує не тільки концептуального, але й емпіричного підтвердження. Особливої значущості таке дослідження набуває у молодому віці, коли система особистісної регуляції ще не є остаточно стабілізованою, а залежність від соціального визнання та успішності залишається високою.

Саме тому в межах даної роботи було організовано спеціальне емпіричне дослідження, спрямоване на:

- визначення рівнів вираженості нарцисизму та прокрастинації у молодих осіб;
- аналіз їх структурних компонентів;
- виявлення характеру зв'язків та взаємозв'язків між цими психологічними феноменами.

Емпіричне дослідження було організоване як кількісне психологічне обстеження із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та методів математико-статистичної обробки даних.

У дослідженні взяли участь 87 респондентів віком від 18 до 30 років (див. табл. 2.1). Вікова структура вибірки була такою:

- 18–20 років — 41 особа (47,1%),
- 21–25 років — 25 осіб (28,7%),
- 26–30 років — 21 особа (24,1%).

За статтю вибірка складалася з 64 жінок (73,6%) та 23 чоловіків (26,4%).

За рівнем освіти:

- 33 особи (37,9%) мають завершену вищу освіту,
- 54 особи (62,1%) є студентами закладів вищої освіти.

За статусом зайнятості:

- навчаються — 35 осіб (40,2%),
- навчаються і працюють — 25 осіб (28,7%),
- працюють — 22 особи (25,3%),
- тимчасово не працюють — 5 осіб (5,7%).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки

Показник	Категорія	N (кількість)	%
Вік	18–20 років	41	47,1
	21–25 років	25	28,7
	26–30 років	21	24,1
Стать	Жіноча	64	73,6
	Чоловіча	23	26,4
Рівень освіти	Вища освіта (студент)	54	62,1
	Вища освіта (завершена)	33	37,9
Статус зайнятості	Навчаюся	35	40,2
	Навчаюся та працюю	25	28,7
	Працюю	22	25,3
	Тимчасово не працюю	5	5,7

Обробка результатів здійснювалася з-за допомогою статистичної програми «Jamovi» із застосуванням методів описової статистики, факторного аналізу, непараметричних критеріїв міжгрупових порівнянь та множинного лінійного регресійного аналізу. Вибір непараметричних методів у частині аналізів був зумовлений особливостями розподілу деяких змінних, що не відповідали вимогам нормальності.

Загальна логіка дослідження передбачала:

1. описовий аналіз основних психологічних показників;
2. вивчення вікових та соціально-демографічних відмінностей;
3. аналіз взаємозв'язків між показниками нарцисизму та прокрастинації;
4. побудову регресійних моделей для виявлення предикторів прокрастинаційної поведінки.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що дозволяють охопити як загальні рівні досліджуваних феноменів, так і їхню внутрішню структуру.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)

Для вимірювання загального рівня прокрастинації було використано однофакторну методику, спрямовану на оцінку схильності до систематичного відкладання важливих справ, незалежно від сфери діяльності (навчання, робота, побут). Опитувальник передбачає 20 питань, з яких є прямі та зворотні твердження. Обробка результатів передбачає підрахунок загального балу (індексу прокрастинації). В табл. 2.2 представлена описові статистики за показником загального рівня прокрастинації.

Середній показник прокрастинації у вибірці становить 52,6 бала, що відповідає середньому прояву прокрастинаційної поведінки. Відсутність

статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($p > 0,05$) свідчить про відносну однорідність вибірки за даним показником.

Таблиця 2.2

Описові статистика загального рівня прокрастинації

Показник	Значення
Середнє значення (M)	52,6
Стандартне відхилення (SD)	11,0
Медіана (Md)	52,0
Міжквартильний розмах (IQR)	17,3
Рівень значущості за критерієм Шапіро-Вілка (p)	0,183

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник)

З метою більш глибокого аналізу структурних компонентів прокрастинації було застосовано методику, яка дозволяє оцінити такі аспекти (див. табл. 2.3):

- недооцінку власної готовності до виконання завдань,
- страх відповідальності,
- зниження зацікавленості у діяльності,
- орієнтацію на зовнішню винагороду,
- педантичні тенденції.

Таблиця 2.3

Описова статистика компонентів прокрастинаційної поведінки

Компонент	M (середнє значення)	SD (стандартне відхилення)
Недооцінка готовності виконання	45,6	7,67
Подолання страху відповідальності	16,8	4,75
Знижений рівень зацікавленості	17,4	4,21
Орієнтація на соціальну винагороду	21,4	5,00
Схильність до педантизму	25,3	4,20

Отримані результати свідчать, що у структурі прокрастинаційної поведінки найбільш вираженими є недооцінка готовності виконання завдань та орієнтація на соціальну винагороду. Це підкреслює роль мотиваційних та регуляторних чинників у формуванні прокрастинації у молодому віці.

Методика дослідження «Україномовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16)» (Н. Пилат, О. Сенік, І. Кривенко)

Ця методика є одновимірною та відзначається простотою у застосуванні. На думку її автора Daniel R. Ames, у ситуаціях обмеженого часу чи високої втомлюваності респондентів саме скорочений варіант є найбільш доцільним. Результати численних досліджень валідності та надійності підтвердили, що NPI-16 має високі показники внутрішньої та зовнішньої валідності. У 2020 році було здійснено українську адаптацію опитувальника, після чого кількість тверджень була зменшена до 14. Відтак у нашому дослідженні застосовано найновішу версію методики, яка демонструє достовірність вимірювання вираженості нарцисизму. Респондентам пропонується обрати з кожної пари тверджень те, що найбільше їх характеризує. За кожну відповідь нараховується 1 або 0 балів відповідно до ключа, після чого сума балів визначає рівень нарцисизму. Чим вищий сумарний бал, тим більш вираженим є грандіозний нарцисизм; відповідно, нижчі показники свідчать про слабшу його представленість.

Факторний аналіз показав, що трифакторна модель найкраще пояснює компоненти нарцисизму. Вони відповідають теоретичним конструктам і демонструють достатню статистичну узгодженість моделі, враховуючи обмежену кількість учасників ($X^2 = 52.3$, $p = 0,1$, до якої входять (див. табл. 2.4):

- орієнтація на привертання уваги,
- переживання власної унікальності,
- впевненість у собі.

Таблиця 2.4

Описова статистика компонентів нарцисизму

Компонент	Кількість тверджень	M (середнє значення)	SD (стандартне відхилення)
Привертання до себе уваги	4	1,84	1,36
Унікальність	4	0,94	1,11
Впевненість	3	1,06	1,03

Аналіз окремих компонентів нарцисизму показав, що найбільш вираженим є компонент привертання до себе уваги, тоді як показники унікальності та впевненості мають нижчі середні значення. Це вказує на переважання зовнішньо орієнтованих проявів нарцисизму у молодому віці.

Для уточнення внутрішньої структури методики було застосовано експлораторний факторний аналіз (EFA). Результати підтвердили доцільність виокремлення трьох факторів, які сукупно пояснюють 32.4% загальної дисперсії. Перший фактор («Привертання уваги») має найбільшу пояснювальну здатність (12.69%). Аналіз факторних навантажень демонструє, що всі запитання чітко розподілилися за відповідними шкалами (навантаження >0.3), що свідчить про високу структурну валідність обраного інструментарію (див. табл. 2.5).

До Фактора 1 (Привертання уваги) увійшли запитання 1, 2 та 14 з найвищим навантаженням на останньому пункті (0.834). До Фактора 2 (Унікальність) був сформований запитаннями 3, 4, 6 та 13. Фактор 3 (Впевненість) визначається запитаннями 5, 9 та 10, де запитання 9 має максимальне навантаження (0.996). Показники унікальності (Uniqueness) показує частку дисперсії, що не пояснюється факторами; високі значення у запитаннях 11 та 12 (>0.95) вказують на те, що ці пункти мають слабкий зв'язок із загальною структурою нарцисизму у вибірці.

Таблиця 2.5

Результати експлораторного факторного аналізу

Індикатор (Запитання)	Фактор 1: Привертання уваги	Фактор 2: Унікальність	Фактор 3: Впевненість	Унікальність (Uniqueness)
Запитання 1	0.54273	-0.0604	-0.0098	0.71956
Запитання 2	0.69527	-0.0160	-0.0265	0.51914
Запитання 3	0.00814	0.8113	0.01906	0.33735
Запитання 4	0.20494	0.4625	-0.0932	0.67936
Запитання 5	0.06026	0.0467	0.34211	0.87836
Запитання 6	-0.14820	0.4588	-0.1355	0.79220
Запитання 7	0.21705	0.0926	-0.1451	0.90728
Запитання 8	0.34100	0.0638	0.29564	0.79484
Запитання 9	-0.01239	-0.0116	0.99649	0.00500
Запитання 10	-0.01340	0.3007	0.33306	0.79808
Запитання 11	0.18001	0.0563	-0.0575	0.95382
Запитання 12	0.15569	0.0790	0.05792	0.96045
Запитання 13	-0.03229	0.4185	0.06247	0.82674
Запитання 14	0.83451	0.0258	-0.0022	0.29040

Для підтвердження внутрішньої структури опитувальника та перевірки відповідності емпіричних даних теоретичній моделі було проведено конфірмаційний факторний аналіз (CFA) (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати конфірмаційного факторного аналізу

Шкали	Chi-sq	df	p	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	
							Lower	Upper
Однофакторна авторська модель (14 тверджень)	168	77	<0,001	0,504	0,414	0,109	0,0862	0,131
Трифакторна модель (11 тверджень)	52,3	41	0,112	0,924	0,898	0,0524	0,00	0,0910

Використання цього комплексу методик дозволило розглядати прокрастинацію не лише як загальну схильність, але і як багатоконпонентний психологічний феномен.

2.3. Аналіз показників вираженості прокрастинації

На першому етапі емпіричного аналізу було здійснено описове дослідження рівнів вираженості нарцисизму та прокрастинації у вибірці молодих осіб, а також проаналізовано особливості їх розподілу залежно від вікових та соціально-демографічних характеристик.

У більшості респондентів загальний рівень прокрастинації перебуває на середньому рівні (76%), що підтверджує її поширеність як відносно типової поведінкової тенденції у молодому віці. Низький рівень схильності до прокрастинації демонструють 24% опитаних, високий рівень – не зафіксовано. У табл. 2.7 представлені описові статистики за анкетною М. Дворнік та опитувальником К. Лея.

Таблиця.2.7

Описова статистика показників прокрастинації

Показник	Середнє (M)	Станд. відхилення (SD)	Медіана (Me)	Похибка (SE)
Загальний показник прокрастинації	53.0	10.77	52	1.155
Недооцінка готовності виконання	45.8	7.91	47	0.848
Вчасне виконання справ	29.9	4.66	30	0.499
Схильність до педантизму	25.2	4.36	25	0.468
Орієнтація на соціальну винагороду	21.5	5.09	21	0.546
Повага до дедлайнів	20.8	5.80	21	0.621
Знижений рівень зацікавленості	17.3	4.21	17	0.452
Подолання страху відповідальності	17.1	4.75	17	0.509
Відкладання до останньої хвилини	10.1	3.58	10	0.383

Середнє значення показника прокрастинації становить 53 бали при стандартному відхиленні 10,77, що вказує на помірну, але досить варіативну вираженість схильності до відкладання справ у різних респондентів (див. табл. 2.7).

Розподіл показників свідчить про те, що у вибірці представлені як особи з низьким рівнем прокрастинації, так і респонденти зі стійкою тенденцією до систематичного відкладання важливих завдань.

За допомогою дисперсійного аналізу за непараметричним критерієм Крускал-Воліса ми перевірили зв'язок віку з проявами прокрастинації. Результати представлено на рис. 2.1

One-Way ANOVA (Non-parametric) - вік

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ε^2
Загальний показник прокрастинації	1.457	2	0.483	0.01694
Повага до дедлайнів	2.704	2	0.259	0.03144
Вчасне виконання справ	4.133	2	0.127	0.04806
Відкладання до останньої хвилини	1.429	2	0.489	0.01662
Недооцінка готовності виконання	1.540	2	0.463	0.01790
Подолання страху відповідальності	3.354	2	0.187	0.03900
Знижений рівень зацікавленості	4.943	2	0.084	0.05747
Орієнтація на соціальну винагороду	1.336	2	0.513	0.01553
Схильність до педантизму	0.808	2	0.668	0.00940

Рис. 2.1 Вікові відмінності у проявах прокрастинаційної поведінки молоді

Встановлено, що відсутні значущі зв'язки між віком та проявами прокрастинації та загальним рівнем схильності до прокрастинації.

Проте, ми прийняли рішення продемонструвати середнє значення за загальним показником прокрастинації в кожній віковій групі (див. табл. 2.8).

Таблиця.2.8

Описова статистика загального показника прокрастинації за віковими групами

Вікова група	Обсяг вибірки (N)	Середнє (M)	Медіана (Me)	Станд. відхилення (SD)	Похибка (SE)
18–20 років	41	52.4	52	10.8	1.68
21–25 років	25	54.9	55	10.0	2.00
26–30 років	21	51.9	50	11.9	2.59
Загалом	87	53.0	52	10.77	1.155

Аналіз вікових відмінностей показав, що найвищий рівень прокрастинації спостерігається у групі 18–20 років (середнє значення - 52,4), тоді як у групі 26–30 років цей показник є найнижчим (середнє - 51,9). Група 21–25 років знову займає проміжне положення (середнє - 54,9) (див. табл. 2.8).

Таким чином, ми не можемо підтвердити припущення про тенденцію до зниження прокрастинації з віком у межах молодого вікового періоду, отже процеси становлення зрілих механізмів саморегуляції, планування та відповідальності за результати власної діяльності ще не завершені.

Для більш глибокого розуміння психологічної природи прокрастинаційної поведінки було проаналізовано її окремі структурні компоненти.

Найбільш вираженими у вибірці виявилися такі компоненти:

- педантичні тенденції (середнє - 25),
- орієнтації на соціальну винагороду (середнє - 21),
- недооцінки власної готовності (середнє - 46).

Деяко нижчими є показники:

- страх відповідальності (середнє - 17),
- зниження зацікавленості у діяльності (середнє - 17).

Така структура свідчить про те, що прокрастинація у досліджуваної молоді пов'язана не лише з недостатньою мотивацією, а й із:

- підвищеною тривожністю щодо відповідальності,
- прагненням до надмірного контролю та ідеального результату,
- внутрішніми сумнівами щодо власної готовності до виконання завдань.

Аналіз гендерних відмінностей не виявив статистично значущих розбіжностей за рівнем прокрастинації (див. рис. 2.2).

One-Way ANOVA (Non-parametric) - статъ

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Загальний показник прокрастинації	0.09798	1	0.754	0.00114
Повага до дедлайнів	0.86550	1	0.352	0.01006
Вчасне виконання справ	0.00394	1	0.950	4.58e-5
Відкладання до останньої хвилини	1.35754	1	0.244	0.01579
Недооцінка готовності виконання	3.58849	1	0.058	0.04173
Подолання страху відповідальності	0.05372	1	0.817	6.25e-4
Знижений рівень зацікавленості	0.16063	1	0.689	0.00187
Орієнтація на соціальну винагороду	0.00283	1	0.958	3.29e-5
Схильність до педантизму	1.64931	1	0.199	0.01918

Рис.2.2. Порівняння показників прокрастинації у чоловіків та жінок за критерієм Краскела–Уолліса

Це дозволяє зробити висновок, що у даній вибірці ці психологічні характеристики не мають вираженої статевої специфіки, відповідно до непараметричного критерію Крускала-воліса.

Також не було виявлено значущі відмінності залежно від рівня освіти зайнятості (див. рис. 2.3).

One-Way ANOVA (Non-parametric) - рівень освіти

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Загальний показник прокрастинації	0.2072	1	0.649	0.00241
Повага до дедлайнів	0.0184	1	0.892	2.14e-4
Вчасне виконання справ	1.6290	1	0.202	0.01894
Відкладання до останньої хвилини	0.0426	1	0.836	4.96e-4
Недооцінка готовності виконання	0.2156	1	0.642	0.00251
Подолання страху відповідальності	0.9493	1	0.330	0.01104
Знижений рівень зацікавленості	3.0203	1	0.082	0.03512
Орієнтація на соціальну винагороду	2.5712	1	0.109	0.02990
Схильність до педантизму	0.1424	1	0.706	0.00166

Рис. 2.3 Порівняння показників прокрастинації залежно від рівня освіти за критерієм Краскела–Уолліса

Перевірка зв'язку рівня схильності до прокрастинації залежно від статусу зайнятості також не продемонструвала значущих зв'язків (див. рис. 2.4).

One-Way ANOVA (Non-parametric) - статус зайнятості

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Загальний показник прокрастинації	6.261	3	0.100	0.07280
Повага до дедлайнів	4.041	3	0.257	0.04699
Вчасне виконання справ	6.692	3	0.082	0.07782
Відкладання до останньої хвилини	5.019	3	0.170	0.05837
Недооцінка готовності виконання	0.151	3	0.985	0.00176
Подолання страху відповідальності	3.508	3	0.320	0.04079
Знижений рівень зацікавленості	3.487	3	0.322	0.04055
Орієнтація на соціальну винагороду	1.370	3	0.712	0.01593
Схильність до педантизму	1.039	3	0.792	0.01209

Рис. 2.4. Порівняння показників прокрастинації залежно від статусу зайнятості за критерієм Краскела–Уолліса

Попри відсутність значущих розбіжностей нам було цікаво переглянути описові статистики в групі осіб з різним статусом зайнятості (див. табл. 2.9).

Особи, які поєднують навчання з роботою, демонструють відносно низький рівень схильності до прокрастинації ($M=51.2$, $SD= 10.42$), а відносно найвищий рівень прокрастинації був зафіксований в групі осіб, які тимчасово не працюють ($M=62.2$, $SD=4.27$). Отже, ми можемо говорити, що ситуація навчання стимулює молодь дотримуватися дедлайнів, регулювати бажання відтермінувати виконання важливих справ.

Таблиця 2.9

**Описова статистика показників прокрастинації залежно від статусу
зайнятості**

Статус зайнятості	N	Середнє (M)	Медіана (Me)	Станд. відхилення (SD)	Похибка (SE)
Навчаюся	35	51.2	51	10.42	1.76
Навчаюся та працюю	25	54.2	57	10.27	2.05
Працюю	22	52.3	50	12.17	2.59
Тимчасово працюю	5	62.2	64	4.27	1.91
Загалом	87	53.0	52	10.77	1.155

Отже, ми можемо говорити, що у осіб молодого віку відсутні з'язки між віком, статтю, рівнем освіти та статусом зайнятості та рівнем прояву схильності до прокрастинації, окремих її складових.

2.4. Дослідження рівня вираженості нарцисизму

Загальний показник нарцисизму у вибірці характеризується помірним рівнем вираженості (див. табл. 2.10). Середнє значення становить 4,90 бала, стандартне відхилення - 2,65, що свідчить про достатньо широку варіативність індивідуальних проявів нарцисичних рис у молодих людей.

Медіанне значення дорівнює 5,00, що вказує на відносно симетричний розподіл показників у вибірці без різко виражених перекосів у бік крайніх значень. Мінімальні та максимальні значення демонструють наявність як осіб із низькою вираженістю нарцисичних тенденцій, так і респондентів з досить високими показниками.

**Показники описової статистики та перевірка на нормальність
розподілу рівня нарцисизму**

Показник	Значення
Середнє арифметичне (M)	4.90
Стандартна помилка середнього (SE)	0.265
Медіана (Me)	5.00
Стандартне відхилення (SD)	2.65
Рівень значущості Шапіро-Вілка (p)	0.039

Факторна структура показника нарцисизму, згідно зі сформованою моделлю у вибірці включає три компоненти:

- орієнтацію на привертання уваги,
- переживання власної унікальності,
- впевненість у собі.

На рисунках 2.5, 2.6, 2.7 представлений частотний розподіл значень, що дозволяє визначити характер розподілу даних за додатковими показниками.

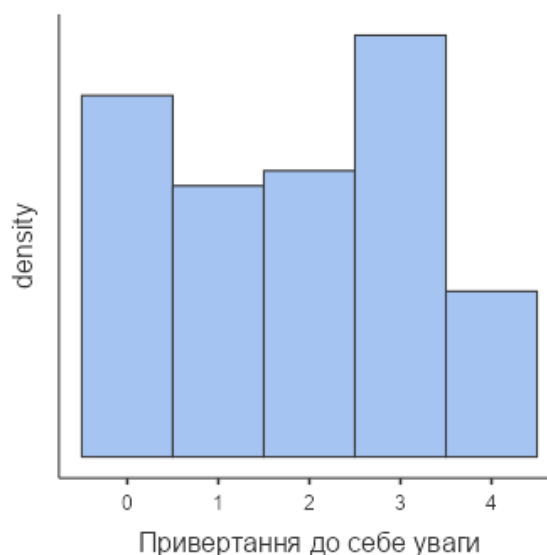


Рис. 2.5 Субшкала «Привертання до себе уваги»

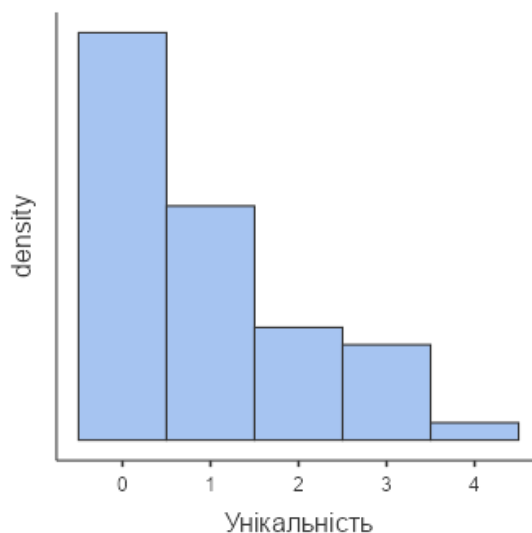


Рис. 2.6 Субшкала «Унікальність»

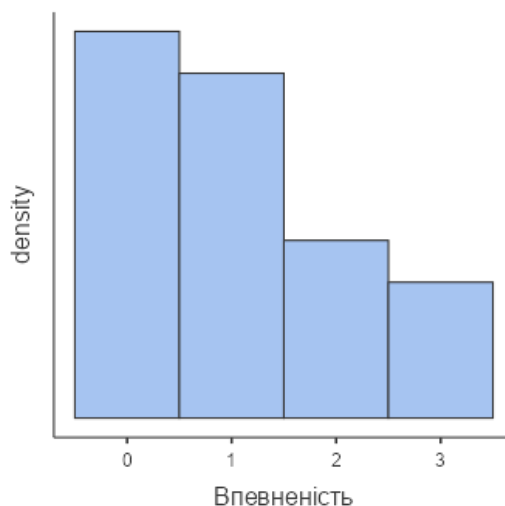


Рис. 2.7 Субшкала «Впевненість»

Аналіз середніх значень за цими шкалами показує, що найбільш вираженим компонентом є орієнтації на привертання уваги (середнє - 1,84), дещо нижчими є показники впевненість у собі (середнє значення - 1,06), та переживання власної унікальності (середнє - 0,94). Така структура свідчить про те, що в досліджуваній молоді нарцисичні риси частіше проявляються через потребу бути поміченим, отримувати зовнішнє підтвердження своєї значущості та бути в центрі подій, ніж у формі вважати себе "обраними" порівняно з іншими. Розглянемо зв'язок соціально-демографічних чинників (вік, стать, рівень освіти

та статус зайнятості) з рівнем вираженості нарцисизму та його складових. Було використано процедуру дисперсійного аналізу за непараметричним критерієм Крускала-Воліса.

Таблиця 2.11

Вікові відмінності рівня нарцисизму (критерій Крускала–Воліса)

Показник	χ^2	df	p	ϵ^2
Загальний рівень нарцисизму	7,28	2	0,026	0,085
Привертання уваги	2,80	2	0,247	0,033
Переживання унікальності	1,02	2	0,602	0,012
Впевненість у собі	3,20	2	0,202	0,037

За результатами аналізу із застосуванням непараметричного критерію Крускала–Воліса виявлено статистично значущі вікові відмінності за загальним рівнем нарцисизму ($\chi^2 = 7,28$; $p = 0,026$). Група досліджуваних віком 26-30 років демонструє суттєво вищі показники нарцисизму ($M=6.24$, $SD = 2.17$), ніж група 18-20 років ($M=4.63$, $SD=2.74$) та група 21-25 років ($M=4.36$, $SD=2.51$). Це може ілюструвати те, що старша молодь, яка має більше досвіду у побудові кар'єри, життєвого шляху та пройдених життєвих етапів має більше підстав для підвищеної психологічної вразливості та загострення страху перед соціальною невідповідністю. Водночас за окремими компонентами нарцисизму (привертання уваги, переживання унікальності, впевненість у собі) статистично значущих відмінностей між віковими групами не встановлено ($p > 0,05$) (див. табл. 2.11 та рис. 2.8).

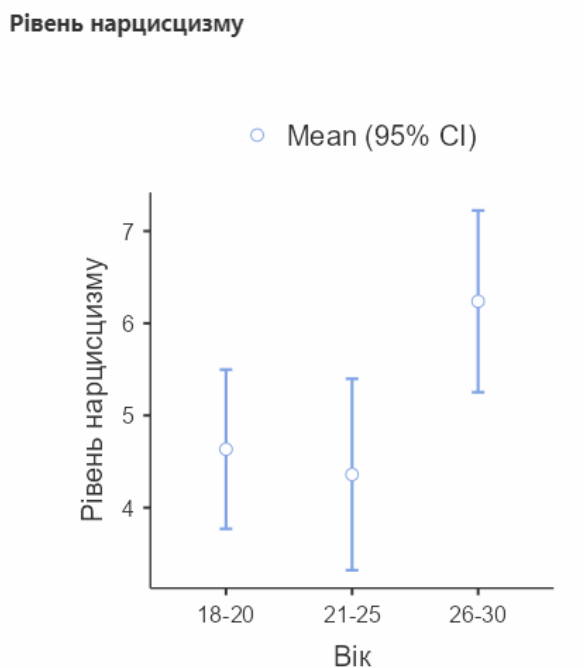


Рис. 2.8. Порівняльний аналіз показників нарцисизму респондентів за віковим критерієм

Застосування непараметричного критерію Крускала–Воліса дозволило виявити, що статистично значущих відмінностей у рівнях нарцисизму між різними гендерними категоріями досліджуваних не виявлено (див. рис.2.9).

One-Way ANOVA (Non-parametric) - статя

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Рівень нарцисцизму	3.541	1	0.060	0.04117
Привертення уваги	2.236	1	0.135	0.02600
Унікальність	0.505	1	0.477	0.00588
Впевненість	0.285	1	0.593	0.00332

Рис. 2.9. Результати за непараметричним критерієм Крускала–Уолліса показників нарцисизму залежно від статі

Проте, можна стверджувати, що рівень освіти становить значущий зв'язок із показником нарцисизму. Оскільки, респонденти із завершеною вищою

освітою мають вищі показники ($M=5,67$), ніж особи, які ще навчаються ($M=4,50$) (див. табл. 2.12 та рис. 2.10 та рис. 2.11).

One-Way ANOVA (Non-parametric) - рівень освіти

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Рівень нарцисцизму	4.95484	1	0.026	0.05761
Привертення уваги	3.36528	1	0.067	0.03913
Унікальність	0.71013	1	0.399	0.00826
Впевненість	0.00210	1	0.963	2.44e-5

Рис. 2.10. Результати за непараметричним критерієм Краскела–Уолліса показників нарцисизму залежно від рівня освіти

Таблиця 2.12

Описові статистики за показником загального рівня прокрастинації в групах з різним рівнем освіти

Рівень освіти	N	Mean	SE	Median	SD	IQR
Вища освіта (завершена)	33	5,67	0,443	5	2,55	3
Вища освіта (студент)	54	4,50	0,353	4	2,60	4,50

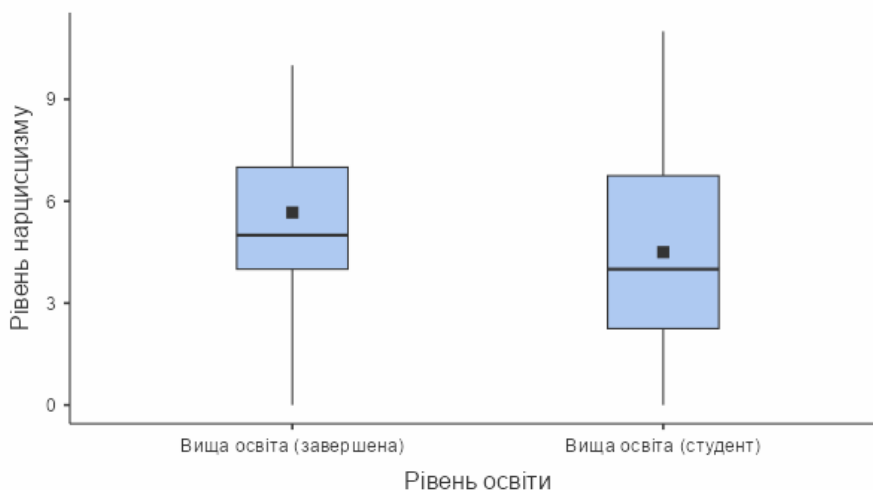


Рис. 2.11. Порівняльний розподіл рівня нарцисцизму залежно від рівня освіти

Перевірка зв'язку рівня нарцисцизму залежно від статусу зайнятості також не продемонструвала значущих зв'язків (див. рис. 2.12).

One-Way ANOVA (Non-parametric) - статус зайнятості

Kruskal-Wallis				
	χ^2	df	p	ϵ^2
Рівень нарцисцизму	4.48	3	0.214	0.0521
Привернення уваги	5.34	3	0.148	0.0621
Унікальність	2.21	3	0.531	0.0257
Впевненість	3.50	3	0.321	0.0407

Рис. 2.12. Результати за непараметричним критерієм Краскела–Уолліса показників нарцисцизму залежно від статусу зайнятості

Отримані результати свідчать про тенденцію зростання вираженості нарцисичних рис у межах молодого віку, що може бути пов'язано з посиленням орієнтації на соціальний статус, професійні досягнення та образ особистісної успішності у пізній фазі молодості. Також встановлений значущий зв'язок між рівнем освіти та загальним рівнем нарцисцизму. Чим вище рівень освіти, тим більш виражений нарцисцизм.

Отже, результати описового аналізу свідчать про такі закономірності:

1. У молоді загалом спостерігається помірний рівень нарцисизму.
2. Нарцисизм має тенденцію зростати з віком у межах молодого періоду.
3. Рівень освіти виявляється більш значущим фактором, ніж стать та статус зайнятості у прояві рівня нарцисизму.

2.5. Аналіз зв'язків рівня нарцисизму з тенденціями до прокрастинації

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз взаємозв'язку між показниками нарцисизму та прокрастинації з метою перевірки теоретичного припущення про їх спільне регуляторне підґрунтя та функціональний взаємозв'язок у структурі особистісної саморегуляції молодих осіб.

Для встановлення зв'язку був використаний лінійний регресійний аналіз ролі нарцисизму у формуванні прокрастинації. Отримані дані свідчать про те, що побудована математична модель є статистично незначущою ($p=0.955$) (див рис. 2.13).

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.00612	3.74e-5	0.00318	1	85	0.955

Рис. 2.13. Результати регресійного аналізу за загальним показником прокрастинації, відображені з програми Jamovi 2.6.26

Коефіцієнт детермінації ($R^2=3.74e-5$) демонструє, що незалежна змінна практично не впливає на варіативність показника прокрастинації у даній вибірці (див рис. 2.13).

Для перевірки припущення про те, що певні особистісні характеристики впливають на схильність до відкладання справ, було застосовано метод лінійного регресійного аналізу до кожної окремої субшкали, окремого аспекту нарцисизму. Це дозволило не лише встановити наявність зв'язку, а й кількісно оцінити внесок таких показників, як впевненість, прагнення до унікальності та привернення уваги, у формування загального показника прокрастинації.

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.379	0.144	4.65	3	83	0.005

Model Coefficients - Загальний показник прокрастинації

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	55.045	2.250	24.460	< .001	
Привернення уваги	-0.606	0.825	-0.734	0.465	-0.0752
Унікальність	2.771	1.027	2.699	0.008	0.2823
Впевненість	-3.205	1.061	-3.022	0.003	-0.3130

Рис. 2.14. Результати регресійного аналізу за загальним показником прокрастинації, що враховує три складові тенденції до нарцисизму, відображені з програми Jamovi 2.6.26

Результати регресійного аналізу свідчать про те, що обрана сукупність аспектів нарцисизму відіграє статистично значущу роль у детермінації прокрастинації ($p=0.005$). Коефіцієнт детермінації $R^2=0.144$ вказує на те, що дана модель пояснює 14.4% варіативності загального показника прокрастинації. Хоча цей показник охоплює лише частину дисперсії, для психологічного дослідження він є вагомим, оскільки підтверджує, що нарцисичні риси є стабільними предикторами відкладання справ (див рис. 2.14).

Найкраще феномен ролі нарцисизму у прокрастинації можна зрозуміти, лише глянувши на окремі аспекти нарцисизму:

1. Привернення уваги не є статистично значущим аспектом нарцисизму для прокрастинації ($p = 0.465$).

2. Унікальність передбачає суттєво вищі показники прокрастинації ($p=0.008$) (див рис.2.14).

3. Впевненість передбачає суттєво нижчі показники прокрастинації ($p=0.003$) (див рис. 2.14). Тобто, зі зниженням рівня впевненості збільшується прокрастинація. Це дозволяє стверджувати, що дефіцит віри у власні сили є ключовим предиктором відкладання справ у досліджуваній вибірці. Проте за цим механізмом стоїть не просто «брак сміливості», а глибока внутрішня динаміка, характерна для вразливого типу нарцисизму.

На відміну від грандіозного нарциса, вразливий нарцис функціонує в постійному коливанні між прихованою фантазією про власну особливість та болісним відчуттям своєї недостатності. У цьому контексті низька впевненість стає не просто рисою, а симптомом «крихкого Я».

Респонденти з вразливим типом нарцисизму часто плекають внутрішнє переконання, що вони за своєю природою заслуговують на високі здобутки та особливе ставлення. Однак, стикаючись із реальним завданням, вони відчують гостру невпевненість у своїй спроможності виконати його на «ідеальному» рівні. Прокрастинація тут виступає захисним механізмом: краще не починати справу зовсім і зберегти ілюзію потенційної величі («я б зміг, якби захотів»), ніж спробувати і через посередній результат підтвердити свою «нездатність». На рисунку 2.15 відображена динаміка проявів прокрастинації в групах із різним ступенем вираженості переживання унікальності.

Plots

Загальний показник прокрастинації

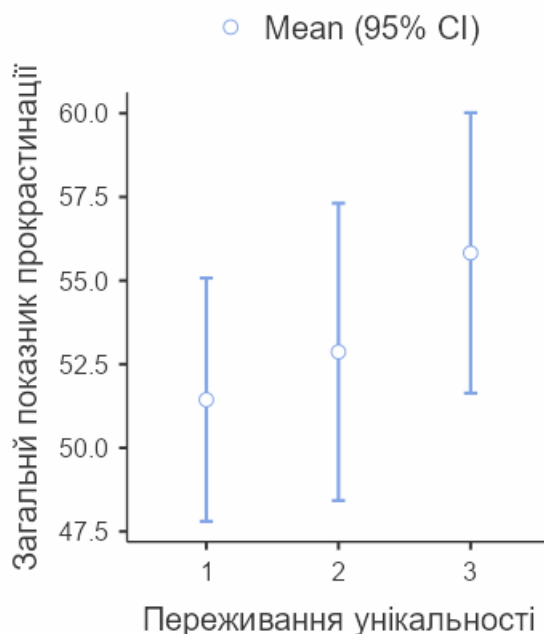


Рис. 2.15 Динаміка проявів прокрастинації в групах із різним ступенем вираженості переживання унікальності

Низька впевненість у таких осіб тісно пов'язана з переживанням себе як «недостатньо спроможного» або «вразливого». Кожне завдання сприймається як загроза самооцінці. Відкладання справи «на потім» дозволяє відтермінувати момент потенційного зіткнення з критикою або власною недосконалістю, які для вразливого нарциса є нестерпними.

Відчуваючи себе неспроможними на щось значуще («я не зможу», «я вразливий»), такі особи занурюються в прокрастинацію, що лише підкріплює їхню занижену самооцінку.

Переконання, що «я заслуговую на все» без належних вольових зусиль, призводить до того, що будь-яка рутинна робота сприймається як така, що принижує або виснажує і без того вразливий ресурс особистості. Як наслідок,

впевненість падає ще нижче, а прокрастинація стає єдиною доступною формою збереження психічної енергії (див. рис. 2.16).

Загальний показник прокрастинації

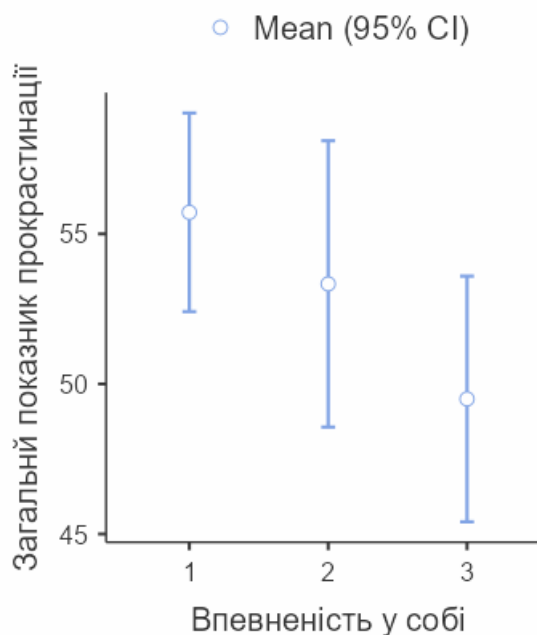


Рис. 2.16 Динаміка проявів прокрастинації в групах із різним ступенем вираженості переживання впевненості у собі.

Для ретельнішого дослідження ролі нарцисизму в прокрастинації були проаналізовані зв'язки між унікальністю, впевненістю та аспектами прокрастинації. Був використаний кореляційний аналіз за формулою Пірсона. Встановлено:

1. Відсутній значущий кореляційний зв'язок між загальною тенденцією до прокрастинації та рівнем нарцисизму ($r=0.009$, $p=0.955$).
2. Унікальність має статистично значущі взаємозв'язки з подолання страху відповідальності ($r=0.26$, $p=0.02$) та з орієнтацією на соціальну винагороду ($r=0.28$, $p=0.01$) (див рис. 2.17).

Correlation Matrix		
		Унікальність
Унікальність	Pearson's r	—
	df	—
	p-value	—
Повага до дедлайнів	Pearson's r	-0.181
	df	85
	p-value	0.094
Вчасне виконання справ	Pearson's r	-0.136
	df	85
	p-value	0.209
Відкладання до останньої хвилини	Pearson's r	0.121
	df	85
	p-value	0.265
Недооцінка готовності виконання	Pearson's r	0.125
	df	85
	p-value	0.247
Подолання страху відповідальності	Pearson's r	0.255 *
	df	85
	p-value	0.017
Знижений рівень зацікавленості	Pearson's r	0.132
	df	85
	p-value	0.222
Орієнтація на соціальну винагороду	Pearson's r	0.277 **
	df	85
	p-value	0.009
Схильність до педантизму	Pearson's r	0.010
	df	85
	p-value	0.926

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рис. 2.17. Структура кореляційних зв'язків між прагненням до унікальності та показниками прокрастинаційної поведінки

Виявлені позитивні кореляції свідчать про те, що прагнення до унікальності у респондентів не є автономним творчим імпульсом, а тісно пов'язане з механізмами соціального схвалення та страхом перед невдачею.

3. Встановлені статистично значущі взаємозв'язки між рівнем впевненості з показником рівня прояву поваги до дедлайнів ($r=0.25$, $p=0.02$) та з вчасним виконанням справ ($r=0.26$, $p=0.02$) (див рис. 2.18).

Correlation Matrix		
		Впевненість
Впевненість	Spearman's rho	—
	df	—
	p-value	—
Повага до дедлайнів	Spearman's rho	0.253 *
	df	85
	p-value	0.018
Вчасне виконання справ	Spearman's rho	0.260 *
	df	85
	p-value	0.015
Відкладання до останньої хвилини	Spearman's rho	-0.039
	df	85
	p-value	0.721
Недооцінка готовності виконання	Spearman's rho	-0.049
	df	85
	p-value	0.650
Подолання страху відповідальності	Spearman's rho	-0.191
	df	85
	p-value	0.077
Знижений рівень зацікавленості	Spearman's rho	-0.017
	df	85
	p-value	0.878
Орієнтація на соціальну винагороду	Spearman's rho	-0.011
	df	85
	p-value	0.923
Схильність до педантизму	Spearman's rho	0.034
	df	85
	p-value	0.755

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рис. 2.18. Структура кореляційних зв'язків між прагненням до впевненості та показниками прокрастинаційної поведінки

4. Відсутні значущі взаємозв'язки між прагненням привертати до себе увагу та проявами прокрастинації (див. рис. 2.19).

Correlation Matrix		Привертення уваги
Привертення уваги	Pearson's r	—
	df	—
	p-value	—
Повага до дедлайнів	Pearson's r	0.007
	df	85
	p-value	0.950
Вчасне виконання справ	Pearson's r	0.114
	df	85
	p-value	0.295
Відкладання до останньої хвилини	Pearson's r	-0.016
	df	85
	p-value	0.880
Недооцінка готовності виконання	Pearson's r	-0.066
	df	85
	p-value	0.544
Подолання страху відповідальності	Pearson's r	-0.017
	df	85
	p-value	0.876
Знижений рівень зацікавленості	Pearson's r	-0.013
	df	85
	p-value	0.902
Орієнтація на соціальну винагороду	Pearson's r	0.032
	df	85
	p-value	0.767
Схильність до педантизму	Pearson's r	-0.084
	df	85
	p-value	0.439

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рис. 2.19. Структура кореляційних зв'язків між прагненням до привертання уваги та показниками прокрастинаційної поведінки

Ці результати є дзеркальним відображенням попереднього аналізу. Якщо низька впевненість через вразливий нарцисизм провокує прокрастинацію, то

висока впевненість виступає головним ресурсом саморегуляції, що дозволяє дотримуватися часових меж.

Таким чином, ефективне подолання прокрастинації можливе не через механічне тренування волі, а через зміцнення автентичної впевненості у собі, що нівелює потребу у захисному відкладанні діяльності.

Узагальнюючи результати кореляційного та регресійного аналізів, можна зробити висновок, що зв'язок між нарцисизмом і прокрастинацією має функціональний, регуляторний характер.

Нарцисичні тенденції підвищують психологічну значущість результату діяльності для самооцінки, перетворюючи будь-яке завдання з елементом невизначеності на потенційну загрозу образу Я. Особливе місце в цій системі займає вразливий тип нарцисизму, для якого характерне поєднання грандіозних очікувань із глибокою невпевненістю у власній спроможності. У таких умовах прокрастинація виступає як:

- спосіб відкласти ситуацію перевірки власної компетентності,
- форма регуляції тривоги,
- тимчасовий механізм збереження позитивного самосприйняття.

Доведено, що висока потреба у відчутті власної винятковості пов'язана зі зростанням прокрастинації. Це пояснюється тим, що «унікальність» стає для особистості надцінністю: завдання, які не гарантують підтвердження цієї винятковості або сприймаються як рутинні, саботуються. Прагнення до унікальності, підкріплене орієнтацією на соціальну винагороду, змушує вразливого нарциса відкладати роботу, щоб не стикатися з ризиком бути оціненим як «середньостатистичний».

На противагу унікальності, впевненість виступає ключовим антидотом прокрастинації. Вона забезпечує реалістичне ставлення до дедлайнів та здатність до вчасного виконання справ. Впевнена особистість має достатній внутрішній ресурс, щоб витримати оцінку, тоді як для вразливого нарциса дефіцит впевненості перетворює будь-яку діяльність на виснажливу боротьбу за збереження крихкого Его.

Водночас у довгостроковій перспективі така стратегія призводить до зниження суб'єктивного відчуття контролю над власним життям, накопичення напруження та посилення внутрішніх суперечностей, що ще більше підсилює залежність від захисних форм саморегуляції.

На основі проведеного аналізу можна сформулювати такі висновки:

1. Між нарцисизмом і прокрастинацією не існує статистично значущого зв'язку.

2. Окремі прояви нарцисизму (унікальність та впевненість у собі) виступають предикторами прокрастинаційної поведінки.

3. Найбільш тісно з проявами прокрастинації пов'язані ті аспекти нарцисизму, які відображають внутрішню вразливість і залежність від оцінювання.

4. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що прокрастинація може виконувати функцію поведінкового захисту крихкої або умовної самооцінки.

Таким чином, емпіричні дані переконливо підтверджують теоретичну модель, відповідно до якої нарцисизм і прокрастинація є взаємопов'язаними елементами єдиної системи психологічної саморегуляції особистості у молодому віці.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної магістерської роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічної ролі нарцисизму у формуванні та підтриманні прокрастинаційної поведінки в молодому віці.

У ході дослідження було організовано та реалізовано емпіричну частину роботи, підібрано валідний психодіагностичний інструментарій, а також проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Аналіз рівнів вираженості нарцисизму та прокрастинації показав, що у вибірці молодих осіб наявний широкий діапазон індивідуальних відмінностей за обома показниками - від низьких до високих значень. Це підтверджує, що як нарцисизм, так і прокрастинація не є маргінальними явищами, а виступають тими психологічними характеристиками, ступінь вираженості яких істотно варіює залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Було встановлено, що значна частина досліджуваних демонструє середній і підвищений рівень прокрастинації, що свідчить про наявність труднощів у сфері саморегуляції, планування діяльності та підтримання довгострокових зусиль у молодому віці. Водночас у частини респондентів виявлено помірно виражені нарцисичні тенденції, що відображає актуальність проблеми самопідтримки, самооцінки та залежності від соціального визнання на цьому етапі розвитку.

Детальніший аналіз структури зв'язків дозволив встановити, що найбільш тісно з прокрастинацією пов'язані ті аспекти нарцисизму, які відображають внутрішню вразливість, чутливість до оцінювання та залежність від зовнішнього підтвердження власної цінності. Це підтверджує припущення про те, що прокрастинація може виконувати функцію поведінкового захисту крихкої або умовної самооцінки.

Результати регресійного аналізу показали, що нарцисичні риси роблять статистично значущий внесок у прогнозування рівня прокрастинації, хоча й не вичерпують усієї сукупності чинників, що зумовлюють цю поведінку. Це дозволяє розглядати нарцисизм як один із важливих психологічних предикторів прокрастинаційної поведінки у молодому віці, припускаючи існування інших важливих чинників.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що прокрастинація в молодому віці не є лише проявом неорганізованості чи «слабкості волі», а має глибші особистісно-регуляторні підстави, пов'язані зі способом підтримання самоцінності, реагуванням на загрозу образу Я та емоційною регуляцією.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про наявність психологічно значущого зв'язку між нарцисизмом і прокрастинацією та обґрунтувало доцільність їх розгляду як взаємопов'язаних елементів єдиної системи саморегуляції особистості.

Отримані результати створюють надійну наукову основу для переходу до третього розділу роботи, присвяченого аналізу практичних наслідків виявлених закономірностей та розробці психологічних рекомендацій щодо зниження прокрастинації у молодих осіб з нарцисичними рисами.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Психологічні наслідки нарцисизму у структурі прокрастинаційної поведінки

У сучасній психології особистості нарцисизм розглядається не лише як риса характеру або стиль самосприйняття, але і як специфічний спосіб психологічної саморегуляції, пов'язаний із підтриманням самоцінності, захистом образу Я та регуляцією емоційного стану в умовах загрози невдачі або соціального оцінювання. Залежно від рівня інтегрованості особистості та стійкості самооцінки, нарцисичні тенденції можуть виконувати як відносно адаптивну, так і дезадаптивну функцію, істотно впливаючи на поведінкові стратегії подолання труднощів і організацію діяльності.

У контексті проблеми прокрастинації нарцисизм набуває особливої психологічної значущості, оскільки обидва феномени пов'язані зі способом реагування особистості на ситуації оцінювання, конкуренції та ризику невдачі. Як було показано у теоретичному розділі, прокрастинація може виступати не просто як порушення вольової регуляції, а як форма емоційного та самооцінкового захисту, спрямована на уникання переживань сорому, тривоги та зниження самоповаги.

З позицій сучасних моделей саморегуляції можна стверджувати, що наявності нарцисично організованої самооцінки будь-яка діяльність, результат якої має невизначений або потенційно неідеальний характер, починає сприйматися як психологічно загрозна. У такій ситуації внутрішній конфлікт між потребою діяти та потребою зберегти позитивний образ Я часто розв'язується не на користь активності, а на користь уникання або відкладання діяльності.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують цю теоретичну логіку. Було встановлено, що підвищений рівень нарцисичних тенденцій статистично значуще пов'язаний із більш високими показниками прокрастинації. Це дозволяє стверджувати, що нарцисизм виступає не лише фоновою особистісною характеристикою, а реальним психологічним чинником, який впливає на організацію діяльності та регуляцію поведінки у молодому віці.

Аналіз структури взаємозв'язків показав, що особливо несприятливу роль відіграють ті аспекти нарцисизму, які пов'язані з внутрішньою вразливістю, чутливістю до оцінювання та залежністю від зовнішнього підтвердження власної цінності. За таких умов будь-яке значуще завдання починає сприйматися не просто як робоча задача, а як екзамен на власну спроможність, провал у якому означає символічну загрозу образу Я.

Психологічним наслідком цього є формування специфічної мотиваційної ситуації: з одного боку, завдання є важливим для самооцінки та статусу, а з іншого - його виконання пов'язане з високою емоційною напругою та страхом невідповідності власним або зовнішнім стандартам. У цій ситуації прокрастинація починає виконувати функцію тимчасового емоційного захисту, дозволяючи відкласти момент зіткнення з можливим розчаруванням у собі.

Важливо підкреслити, що така поведінкова стратегія не знижує внутрішнього напруження в довгостроковій перспективі. Навпаки, систематичне відкладання справ призводить до накопичення незавершених завдань, зростання тривоги, почуття провини та зниження відчуття самоефективності. У результаті формується замкнене коло, чим сильніше особистість залежить від образу власної успішності, тим боліснішим стає досвід діяльності, і тим більшою є спокуса уникати її через прокрастинацію.

Особливо показовим є те, що за наявності нарцисичних рис прокрастинація часто не сприймається суб'єктом як проблема. Вона може раціоналізуватися як «очікування кращого моменту», «підготовка ідеальних умов» або «робота над більш важливими завданнями». Проте психологічно ці стратегії виконують ту саму функцію - захист від загрози образу Я.

Отже, на основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження можна стверджувати, що нарцисизм у структурі прокрастинаційної поведінки виконує роль підсилювача уразливості до ситуацій оцінювання та невдачі, а також сприяє формуванню унікальних стратегій регуляції діяльності. У молодому віці, коли система самооцінки та ідентичності ще не є повністю інтегрованою, цей механізм набуває особливої виразності та психологічної значущості.

Таким чином, прокрастинація у молодих осіб з нарцисичними рисами може розглядатися не лише як проблема організації часу, а як симптом глибших труднощів саморегуляції, емоційної стабільності та прийняття власної недосконалості, що має принципове значення для подальшої психокорекційної та консультативної роботи.

3.2. Психологічні рекомендації щодо зниження прокрастинації у молодих осіб з нарцисичними рисами

Сучасні підходи до психологічної допомоги у подоланні прокрастинації виходять із розуміння того, що відкладання справ є не лише проблемою організації часу або дефіциту вольових зусиль, а насамперед проявом особливостей емоційної та самооцінкової регуляції. Отримані в ході емпіричного дослідження результати підтверджують, що у молодих осіб із підвищеними нарцисичними тенденціями прокрастинація виконує функцію психологічного захисту образу Я та способом уникання ситуацій можливого «провалу».

У зв'язку з цим психологічна робота з такими клієнтами має бути спрямована не лише на формування навичок планування та самодисципліни, але й на перебудову системи ставлення до себе, до помилок та до власної недосконалості.

Узагальнюючи теоретичні положення та результати дослідження, можна виділити кілька ключових напрямів психологічної допомоги.

1. Робота зі стабілізацією та «розумовленням» самооцінки

Оскільки у молодих осіб з нарцисичними рисами самоцінність часто має умовний характер і залежить від досягнень, важливим завданням є:

- формування більш стійкого та безумовного прийняття себе;
- зменшення залежності самооцінки від окремих результатів діяльності;
- навчитися розрізняти: «я припустився помилки» і я - погана / неспроможна людина».

Практично це може реалізовуватися через:

- техніки когнітивного переосмислення переконань типу «я маю бути найкращим»;
- роботу з внутрішнім критиком;
- формування більш реалістичних і гнучких стандартів до себе.

2. Формування толерантності до помилок і «неідеальних» результатів

Оскільки прокрастинація у цієї категорії осіб часто пов'язана зі страхом невідповідності високим стандартам, важливим завданням є:

- розвиток здатності діяти без гарантії ідеального результату;
- зниження катастрофізації помилок;
- навчання сприймати помилку як етап навчання, а не як загрозу самоцінності.

У практичній роботі доцільно використовувати:

- принцип «достатньо добре замість ідеально»;
- вправи на навмисне виконання завдань у «чернетковому» форматі;
- поступове привчання до дії без повної впевненості у результаті.

3. Зниження емоційного уникання та розвиток навичок регуляції тривоги

Оскільки прокрастинація часто є формою уникання неприємних емоцій, важливим напрямом роботи є:

- навчання витримувати тривогу, напруження та невизначеність без втечі у відкладання;
- розвиток навичок усвідомленого переживання емоцій;

- формування здатності діяти попри дискомфорт.

Можуть застосовуватися:

- елементи майндфулнес-практик;
- техніки зниження емоційного перевантаження;
- тренування навички «робити маленькі кроки, не чекаючи ідеального стану».

4. Перебудова мотиваційної структури діяльності

У молодих осіб із нарцисичними рисами діяльність часто надмірно пов'язана з питанням самоцінності («якщо я не впораюсь - я ніхто»). Тому важливо:

- поступово зміщувати фокус з самооцінки на процес і розвиток;
- формувати внутрішню мотивацію;
- знижувати залежність від зовнішнього схвалення.

Практично це означає:

- навчання ставити процесні, а не лише результативні цілі;
- фіксацію уваги на прогресі, а не тільки на кінцевому підсумку;
- розвиток автономної позиції щодо власних досягнень.

5. Навчання структурованій, але психологічно м'якій організації діяльності

Тайм-менеджмент для осіб із нарцисичними та прокрастинаційними тенденціями має бути:

- не каральним,
- не перфекціоністичним,
- а підтримувальним.

Рекомендується:

- дробити великі завдання на мінімальні кроки;
- працювати з принципом «почати на 10 хвилин»;
- зменшувати психологічний бар'єр входу в діяльність.

6. Психосвітня робота

Важливою складовою є:

- пояснення клієнту механізмів зв'язку між самооцінкою, страхом помилки та прокрастинацією;
- зняття уявлення, що проблема полягає лише у «слабкій волі»;
- формування більш співчутливого і реалістичного ставлення до себе.

Таким чином, психологічна робота зі зниження прокрастинації у молодих осіб з нарцисичними рисами має бути комплексною та спрямованою:

- не лише на поведінкові навички,
- а й на глибинні механізми саморегуляції, самооцінки та емоційного захисту.

Саме такий підхід дозволяє не просто тимчасово зменшити відкладання справ, а стійко змінити спосіб взаємодії особистості з діяльністю, труднощами та власною недосконалістю.

3.3. Використання результатів дослідження у повсякденному житті та професійній діяльності психолога

Результати проведеного емпіричного дослідження мають не лише теоретичне, а й виразне прикладне значення, оскільки дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми прокрастинації у молодому віці та її зв'язок з особливостями самооцінкової та емоційної регуляції, зокрема з нарцисичними тенденціями особистості.

У повсякденному житті отримані результати можуть бути використані для підвищення психологічної грамотності молодих людей щодо причин власного відкладання справ. Усвідомлення того, що прокрастинація часто є не проявом «лінощів» або «безвідповідальності», а способом психологічного захисту самоцінності та уникання страху невдачі, дозволяє зменшити самозвинувачення і сформувати більш конструктивне ставлення до власних труднощів.

Практичне значення результатів полягає в тому, що вони дають змогу:

- по-іншому інтерпретувати власну поведінку відкладання як сигнал про внутрішні конфлікти та напруження;
- своєчасно виявляти ризик формування хронічної прокрастинації;
- коригувати власні життєві та професійні стратегії, зменшуючи залежність самооцінки від окремих досягнень і помилок.

У професійній діяльності психолога отримані дані можуть бути використані в таких напрямках:

По-перше, у консультативній практиці результати дослідження дозволяють точніше діагностувати психологічну природу прокрастинаційної поведінки клієнтів. Зокрема, у випадках, коли відкладання справ поєднується з підвищеною чутливістю до оцінювання, страхом помилки та демонстративною або, навпаки, приховано вразливою самооцінковою позицією, психолог може розглядати прокрастинацію не як окрему проблему самодисципліни, а як елемент ширшої системи саморегуляції особистості.

По-друге, результати дослідження можуть бути використані при побудові індивідуальних програм психологічної допомоги. Зокрема, вони обґрунтовують доцільність:

- роботи зі стабілізацією самооцінки;
- зниження страху помилки та перфекціоністичних установок;
- розвитку навичок емоційної саморегуляції та толерантності до невизначеності;
- поступового формування більш реалістичного та приймаючого ставлення до власних обмежень.

По-третє, матеріали дослідження можуть застосовуватися у психоосвітній роботі зі студентською молоддю. Проведення тренінгів, семінарів або групових занять, присвячених темам прокрастинації, самооцінки та саморегуляції, дозволяє не лише підвищити рівень психологічної обізнаності, але й попередити закріплення дезадаптивних стратегій уникання діяльності.

По-четверте, результати можуть бути використані у роботі практичних психологів закладів освіти для раннього виявлення груп ризику - молодих осіб із

поєднанням високої чутливості до оцінювання, нестійкої самооцінки та схильності до відкладання значущих завдань.

Окремо слід підкреслити, що запропонований у роботі підхід дозволяє змістити фокус психологічної допомоги:

- з боротьби лише з поведінковими проявами прокрастинації
- на глибшу роботу з особистісними та емоційними механізмами, що підтримують цю поведінку.

Таким чином, результати дослідження можуть бути ефективно використані як у практиці індивідуального консультування, так і у групових формах психологічної роботи, а також у профілактичних та просвітницьких програмах для молоді.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної магістерської роботи було розглянуто практичні аспекти застосування результатів дослідження психологічної ролі нарцисизму у формуванні прокрастинаційної поведінки в молодому віці.

Показано, що прокрастинація у молодих осіб з нарцисичними рисами має не лише поведінковий, а й глибокий емоційно-самооцінковий характер і часто виконує функцію психологічного захисту образу Я від загрози невдачі, сорому та переживання власної неспроможності.

Обґрунтовано основні напрями психологічної допомоги, спрямовані на:

- стабілізацію самооцінки;
- зниження страху помилки та перфекціоністичних установок;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування більш гнучкого та реалістичного ставлення до власної діяльності та результатів.

Визначено практичну цінність результатів дослідження для консультативної, психоосвітньої та профілактичної роботи з молоддю, а також для діяльності практичних психологів у закладах освіти.

Таким чином, запропонований у роботі підхід дозволяє розглядати прокрастинацію не лише як проблему організації діяльності, а як складний особистісно-регуляторний феномен, робота з яким потребує комплексного та глибокого психологічного впливу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічної ролі нарцисизму у формуванні та підтриманні прокрастинаційної поведінки в молодому віці. Таким чином, у ході дослідження ми дійшли до наступних висновків.

1. Прокрастинації розглядається як специфічне порушення саморегуляції, де суб'єкт добровільно відкладає виконання важливих завдань, попри усвідомлення негативних наслідків. Виявлено, що прокрастинація виконує функцію емоційного копінгу. Вона дозволяє тимчасово знизити рівень стресу та тривоги, що виникають через страх невдачі або перфекціонізм. У молодому віці посилюються прояви прокрастинації через перехід до самостійності та нестійку самооцінку.

2. Нарцисизм - це складний і багатогранний психологічний феномен, який представляє собою систему регуляції самооцінки особистості. Теоретичний аналіз продемонстрував, що нарцисизм і прокрастинація не є ізольованими явищами, а можуть розглядатися як взаємопов'язані елементи єдиної системи психологічної саморегуляції, у центрі якої перебуває проблема підтримання самоцінності та образу Я. У дослідженні було обґрунтовано, що молодий вік є психологічно чутливим періодом для формування як нарцисичних стратегій самопідтримки, так і прокрастинаційних форм уникання діяльності.

3. Особливості молодого віку в контексті дослідження виявилися ключовими, оскільки саме на етапі 26–30 років особистість стикається з необхідністю професійної самореалізації та соціального ствердження. Це підвищує значущість успіху, роблячи самооцінку молодої людини вразливою до критики, що створює сприятливі умови для закріплення прокрастинації як звичної стратегії уникнення. У віковій групі 18–20 років та 21–25 років рівень прокрастинації є порівняно нижчим, що пояснюється можливою наявністю зовнішнього контролю з боку батьків та навчальних закладів, а також невеликою кількістю професійних обов'язків. Це також може бути зумовлено кризою

професійного самовизначення та переходом до самостійної життєдіяльності, де відсутність жорсткого зовнішнього структурування часу вимагає високого рівня внутрішньої саморегуляції. Саме в цей період нарцисична вразливість стає критичним фактором, коли страх не виправдати власні грандіозні очікування при входженні у доросле життя змушує молодих осіб використовувати відкладання як захисний механізм.

4. У емпіричній частині дослідження було визначено рівень вираженості прокрастинації та нарцисизму у молодих осіб. Було встановлено, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень прокрастинації ($M=53,0$) та середній рівень нарцисизму ($M=4,90$). Попередній аналіз однофакторної методики визначення рівня нарцисизму показав більшу відповідність емпіричних даних трифакторній моделі ($X^2 = 52.3$, $p = 0,1$; $CFI=0,924$; $RMSEA=0,052$). Отже було прийняте рішення відокремити ще 3 додаткові субшкали, які виявляють певні аспекти нарцисизму -орієнтація на привертання уваги, переживання власної унікальності, впевненість у собі. У структурі нарцисизму домінуючим компонентом є «орієнтація на привертання уваги» ($M=1,84$). За допомогою дисперсійного аналізу за непараметричним критерієм Крускал-Воліса було встановлено, що вік, стать та рівень освіти не пов'язані з загальним рівнем прокрастинації. Однак, встановлений значущий зв'язок між статусом зайнятості та рівнем прокрастинації. Особи, які поєднують навчання з роботою, демонструють відносно низький рівень схильності до прокрастинації, а відносно найвищий рівень прокрастинації був зафіксований в групі осіб, які тимчасово не працюють.

Встановлено, що стать та статус зайнятості статистично не пов'язані з рівнем вираженості нарцисизму та його складових. Однак, виявлено статистично значущі вікові відмінності за показником вираженості нарцисизму, а саме, більш старша молодь (26-30 років) має вищі показники нарцисизму порівняно з молодшими групами (18-20 та 21-25 років). Також виявлено статистично значущий зв'язок рівня освіти з рівнем нарцисизму. Відносно вищий рівень нарцисизму демонструють особи з завершеною вищою освітою.

5. Результати лінійного регресійного аналізу не виявили залежності між загальним рівнем нарцисизму та тенденцією до прокрастинації ($p=0,955$). Однак, окремі складові нарцисизму виявилися значущими чинниками тенденції до прокрастинації ($p=0,005$). Емпірично доведено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем переживання власної унікальності та загальним рівнем прокрастинації ($p=0,008$), а також негативного зв'язку між рівнем впевненості у собі та тенденцією до прокрастинації ($p=0,003$). Орієнтація на привернення уваги – незначущий предиктор рівня прокрастинації ($p=0,465$). Можна констатувати, що нарцисичні риси, що пов'язані з крихкістю самооцінки та підвищеною чутливістю до оцінювання, істотно підвищують імовірність використання прокрастинаційних стратегій у поведінці. Унікальність виступає деструктивним чинником - прагнення бути винятковим без належної внутрішньої опори, веде до страху відповідальності та відкладання справ. Впевненість виконує конструктивну роль, є головним ресурсом, що нейтралізує прокрастинацію, забезпечуючи повагу до дедлайнів та здатність доводити справи до кінця.

Кореляційні взаємозв'язки між показниками переживання власної унікальності та впевненості у собі з проявами прокрастинації дозволили уточнити характер зв'язків між цими психічними феноменами. Встановлено, що унікальність має статистично значущі взаємозв'язки з показниками подолання страху відповідальності ($p=0,02$) та з орієнтацією на соціальну винагороду ($p=0,01$). Також встановлені статистично значущі взаємозв'язки між рівнем впевненості у собі з показником рівня прояву поваги до дедлайнів ($p=0,02$) та з вчасним виконанням справ ($p=0,02$). Показник орієнтації на привернення уваги не має статистично значущих кореляційних зв'язків з показниками прояву прокрастинації.

6. На підставі отриманих емпіричних даних обґрунтовано основні напрями психологічної допомоги молодим особам із прокрастинаційною поведінкою та нарцисичними рисами. Показано, що ефективна психологічна робота має бути спрямована не лише на формування навичок самоорганізації, а й на стабілізацію

самооцінки, зниження страху помилки, розвиток емоційної саморегуляції та формування більш гнучкого й реалістичного ставлення до власної діяльності та результатів.

Доведено, що результати дослідження мають важливе практичне значення для консультативної, психоосвітньої та профілактичної роботи з молоддю, а також для діяльності практичних психологів у закладах освіти та інших установах, що працюють із молодими людьми.

Отже, результати дослідження дозволили відповісти на поставлене **дослідницьке питання** щодо зв'язку між мірою вираженості нарцисизму та тенденцією до прокрастинації у молодому віці. Доведено деструктивну роль «переживання власної унікальності» як предиктора прокрастинації, що виконує функцію захисту вразливої самооцінки від ризику соціальної невідповідності. Виявлено вагоме значення «впевненості у собі» як внутрішнього ресурсу, що сприяє дотриманню дедлайнів та успішній саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамченко С. М. Сучасні психоаналітичні дослідження проблеми нарцисизму/ Аврамченко С.М.// Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. -2012. - Вип.36. - С. 59-66.-
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_36_9
2. Балабіна О. Психологічний зміст феномену «прокрастинація»./ О.Балабіна, О.Соловійов // Матеріали XXXII Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства» (Кременчук, 23-24 квітня, 2025 р.) – Кременчук, 2025. - С.246-248. - doi: <https://doi.org/10.32782/2079-5009.krnu25.10.9>
3. Бедан В.Б. Психологічні особливості нарцистичних осіб: гендерний аспект/ В.Б.Бедан, О.О. Квітко // Габітус.-2021.- Вип. №32.-С. 40-44. doi: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.5> - Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/5.pdf>
4. Боришевський М. Й. Самосвідомість особистості/ М. Й. Боришевський.- К.: Освіта, 2000.- 320 с.
5. Бурка Дж.Б. Прокрастинація: чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні/ Дж.Б.Бурка, Л.М.Юен; [пер. з англ. К.Крапки]. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. – 400с.
6. Буцикін Є. Прокрастинація. Спроба екзистенціального психоаналізу/ Є.Буцикін// Український психоаналітичний журнал. - 2024. – Номер 2(3). - С. 114–130. doi: <https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-12>
7. Горнай К. / Хорні К./ Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозів./ К.Горнай К. / К.Хорні; [переклад Євгена Мірошніченка]. Серія книг: Класика психології. За підтримки USFU, Україна.- К.: «Verba Publishing», 2025. - 304 с.
8. Грибель О. С. Специфічні якості емоційної сфери особистості у студентів з різним типом нарцисичних рис: кваліфікаційна магістерська робота: 053

- /О.С.Грибель; Науковий керівник Гулий Ю.І.// Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», Гуманітарно-правовий факультет Кафедра психології. – Харків, 2021. – 52с.
9. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія/ М. С. Дворник.- Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
 10. Дворник М. С. Прокрастинація як форма порушення саморегуляції особистості/ М. С. Дворник// Психологія і особистість. - 2016.- № 2.- С. 98–108.
 11. Журавльова О., Журавльов, О. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації/ О.Журавльова, О.Журавльов// Психологія: реальність і перспективи. - 2020. - № 14. - С. 73–83.
 12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психологія особистості у схемах і таблицях/ В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, О.Федан. – К.: Педагогічна думка, 2015. - 304 с.
 13. Євдокимова, Д., & Качарова, В. (2019). Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу/ Д.Євдокимова, В.Качарова// Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2019. - № 1(39). С. 18-22.- Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2019_1_6
 14. Єрмакова, Н. О. Феномен нарцисизму в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці/ Н.О.Єрмакова, А.С.Мережкіна// Молодий вчений. – 2017. - № 52(12). – с. 71-75.
 15. Калюжна Є. М. Професійна ідентичність як індикатор професійного становлення особистості/ Є.М.Калюжна, А.О.Коваленко// Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія / за заг. ред. Г. А. Приба, Є. М. Калюжної; колектив авторів. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020.- С.150-160. doi: 10.13140/RG.2.2.33245.13285: <https://ipk.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Psykholohiia-osobystosti-2020.pdf>

- 16.Калюжна Є. М. Я- концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості/ Є. М.Калюжна// Психологія: Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.- Харків : ХНПУ, 2014. - Вип. 48. - С.102–112.
- 17.Карамушка Л.М. Соціальна напруженість в організації: сутність, підходи до вивчення, основні види / Л.М. Карамушка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 45. – С. 3-11.
- 18.Карамушка Л.М. Наслідки соціальної напруженості в освітніх організаціях/ Л.М.Карамушка// Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. - 2019. - № 52.1. - С.3-11.
- 19.Карамушка Л. М. Психологія управління/ Л.М.Карамушка Л. М.- К.: Міленіум, 2003.- 344 с.
- 20.Карамушка Л. М. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості/ Л.М.Карамушка, О.І.Бондарчук, Т.В.Грубі. - Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. - 80 с.
- 21.Карамушка Л.М. Заїка І.В. Можливості використання програми «Майндфулнес» на рівні особистості та на рівні організації /Карамушка Л.М., Заїка І.В. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Харків: КЦ ФОП Іванової М.А., 2020. - Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. - Вип. 56. - 128. – С.15-21.
- 22.Клименко М. Р. Світло «нарцисизму» в структурі «Темної тріади». The “Light” of Narcisism in the Structure of “Dark Triad”/ М.Р.Клименко// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017b.- № 1(4). – С.58-64.
- 23.Клименко М. Р. (2018). Нарцисичні шляхи самоздійснення/ М.Р.Клименко// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».- № 1(3).- С.54-61.

- 24.Клименко М.Р. Нарцисична саморегуляція як чинник особистісного самоздійснення: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: дис. доктора філософії: спец. 053 «Психологія. Поведінкові науки»/Клименко Марія Романівна; Львівський національний університет імені Івана Франка, Національний університет «Львівська політехніка», Міністерство освіти і науки України. – Л., 2021. – 268с.
- 25.Клименко М. Р. Функції нарцисичної саморегуляції як чинник особистісного самоздійснення/ М.Р.Клименко // Психологія особистості.- 2019. - Т. 1. № 9. - С. 80-89.
- 26.Клімаш Т.П. Особливості Я-концепції нарцисичної особистості/ Т.П.Клімаш//Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Харків : КЦ ФОР Іванової М.А., 2020. - Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 56. – 128с. - С.85-90. doi: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/15.pdf>
- 27.Коун О. М. Психологія професійного становлення особистості/ О.М.Коун. - К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. -248 с.
- 28.Коун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1-5.
- 29.Лушин П. В. Психологія життєвих криз/ О.М. Коун. – К.: Агропромвидав України, 2004. - 256 с.
- 30.Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика. Розуміння структури особистості в клінічному процесі/ Н.Мак-Вільямс; [пер. з англ. Nancy McWilliams ‘Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process’ 2nd Edition.(2015)] - К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. - 672 с.
- 31.Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / С.Д.Максименко. – [2-е вид.]. – К.: «Центр навчальної літератури», 2004. - 272 с.

- 32.Марциняк-Дорош О. Прокрастинація як форма захисту: позитивний аспект відкладання справ/ О. Марциняк-Дорош, А.Шейко, Є. Кочерга, О.Сенюра, З. Ржевська-Штефан // Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка». – 2025. - № 6(46).– с. 2028-2040
- 33.Матієнко Т. Прокрастинація як психологічний феномен: рекомендації та стратегії подолання / Т.Матієнко, О.Левшина // Наукові інновації та передові технології. – 2025. - №12(52) 2025. – Режим доступу - [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-946-955](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-946-955)
- 34.Мельничук Н.О. Психологічні мотиви використання соціальних мереж серед студентської молоді у контексті особистісного нарцисизму: магістерська робота: спец. 053 «Психологія» / Н.О.Мельничук; Український католицький університет; науковий керівник: Миколайчук М. І. - Львів: [б. в.], 2021. – 86 с. - Режим доступу <https://hdl.handle.net/20.500.14570/2734>
- 35.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум/ Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, Н. Г. Клименко; за ред. Л. М. Карамушки.- [2-ге вид.] – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. - 70 с.
- 36.Москалець В. П. Психологія особистості/ В.П.Москалець- К.: Либідь, 2013. - 416 с.
- 37.Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен / Н.В.Назарук// Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. - 2022. - Вип. 3. - С. 66–70. doi: [10.32782/psy-visnyk/2022.3.13](https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13)
- 38.Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології/ Н.В.Назарук // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.- 2022.- Вип. 14. - С. 48–54. doi: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>

- 39.Новицька І.В. Вплив "темної тріади" особистісних властивостей на формування упередженості у суб'єкта спілкування / І. В. Новицька // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. - 2014. - № 1. - С. 69–72. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2014_1_15
- 40.Онiпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження / З.Онiпко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.- 2020. - Т. 2. - № 12. - С. 66–71. doi: 10.17721/BSP.2020.2(12).12
- 41.Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості / В.Г.Панок, Г.В. Рудь //– К.: Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
- 42.Пилат Н. І. Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16)/ Н.І.Пилат, О.М.Сеник, І.С. Кривенко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2021. - Вип. 48(51). - С. 76–89.
- 43.Раєвська Я. Психоемоційна стабільність особистості в період суспільних трансформацій / Я.Раєвська, С.Кульбіда, Р.Лавлінський, Н.Сениця // Інсайт: психологічні виміри суспільства. - 2025. - №13. - С. 519 - 543. - Режим доступу - <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-21>
- 44.Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. - 276 с.
- 45.Савчин М. В. Вікова психологія/ М.В.Савчин. – К.: Академвидав, 2011. - 384 с.
- 46.Слюсаревський М. М. Соціальна психологія/ М.М.Слюсаревський. - К.: Талком, 2016. - 360 с.
- 47.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності/ Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. - 376 с.

- 48.Чепелєва Н.В. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування / Н.В. Чепелєва, С.Ю. Рудницька // Педагогіка і психологія. 2018. – № 1. – С. 71 – 77.
- 49.Шумало О. Цифрова поведінка та прокрастинація: роль інтернет-залежності та практик обмеження використання технологій/ О. Шумало, Н. Когутяк // Наукові перспективи. Серія «Психологія». - 2025. - № 11(65). - С. 3118-3130. doi: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-3118-3130](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-3118-3130)
- 50.Фоменко, К. І. Здоровий нарцисизм у характеристиці самосвідомості особистості |/ К.І.Фоменко // Scientific review 5.4. – 2014. - Міжнародний науковий журнал. Науковий огляд. - 2014. - Том 5. - № 4. - Режим доступу - <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/221>
- 51.A Qualitative Study among Self-Identified Perfectionists and Procrastinators in Academic Tasks. / Participatory Educational Research. - 2022. - № 9(2) – P. 1–24. <https://doi.org/10.17275/per.22.26.9.2>
- 52.Abraham, K. ‘The psycho-sexual differences between hysteria and dementia praecox’/ K.Abraham //Selected Papers of Karl Abraham, 1908/ [trans. Douglas Bryan & Alix Strachey.]. - London: Hogarth, 1973. - P. 64–79.
- 53.Abraham, K. (1979). A particular form of neurotic resistance against the psychoanalytic method /K.Abraham // In selected papers of Psychoanalysis, 1919. New York, NY: Brummer/Mazel, 1979. - P.303-311.
- 54.Adler, A. Individual psychology/ A.Adler // The Journal of Abnormal and Social Psychology. - 1927. №22(2). - P.116–122. <https://doi.org/10.1037/h0072190>
55. Ali, M. M. Stanning and Stalling: The Mediating Effect of Fear of Missing out in the Association Between Celebrity Worship to Academic Procrastination / M.M.Ali, B.Dhowi, C.Suharyanto, V.Angelina, N. Budiman // Bulletin of Counseling and Psychotherapy. 2025. - №7 (2). <https://doi.org/10.51214/002025071317000>

56. Altmann T. Comparing Narcissism Measures in Their Confounding with Self-Esteem and Examining the Consequences for Their Relations with Personality/ T.Altmann, M.Roth // Behavioral Sciences. - 2025. - № 15(11):1456. <https://doi.org/10.3390/bs15111456>
57. Ames, D. R. The NPI-16 as a short measure of narcissism/ D.R.Ames, P.Rose, C.P.Anderson // Journal of Research in Personality. - 2006. - № 40. – P. 440–450.
58. Back, M. D. Narcissistic Admiration and Rivalry/ M. D. Back, A. C. P. Küfner, M.Dufner, T.M. Gerlach, J. F. Rauthmann, J. J. A. Denissen // Psychological Assessment. – 2013. - №25(4). – P. 1013–1037.
59. Baumeister, R. F. Self-regulation failure / R.F.Baumeister, T.F.Heatherton // Psychological Inquiry. - 1996. - № 7. – P. 1–15.
60. Britton R. Narcissistic disorders in clinical practice / R.Britton // Journal of Analytical Psychology. Blackwell Publishing Ltd, Oxford, 2004. - № 49.- P. 477–490.
61. Campbell, W.K. Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-Views: Two Portraits of Self-Love/ W.K. Campbell, E.A. Rudich, C. Sedikides // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2002. - № 28. – P. 358 - 368.
62. Carver, C. S. On the Self-Regulation of Behavior/ C.S.Carver, M.F.Scheier. Cambridge University Press, 1998.- 349p.
63. Chu, A. H. C. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance/ A.H.C.Chu, J.N.Choi // Journal of Social Psychology. – 2005. - № 14. – P. 245–264.
64. Giardino, P., Cristofaro, M. & Petrenko, O.V. Executive Moral Elasticity: How Dark Personality Traits Shape Corporate Social Responsibility and Irresponsibility /P.Giardino, M. Cristofaro, O.V.Petrenko // J Bus Ethics. -2025. <https://doi.org/10.1007/s10551-025-06189-1>
65. Goswami, V. Relationship between Procrastination and self-esteem among young adults/ V. Goswami, R. Raj // International Journal of Multidisciplinary Research (IJFMR). – 2025. - Volume 7, Issue 2, March-April. – P.1-18.

66. Guy J. Curtis. It Kant be all bad: Contributions of Light and Dark Triad traits to academic misconduct. /Guy J. Curtis // Personality and Individual Differences. – 2023. – Volume 212. – Article 112262.- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112262>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188692300185X>)
67. Harriott J. Prevalence of procrastination among samples of adults / J. Harriott, J.R. Ferrari // Psychological Reports. – 1996. – № 78. – P. 611–616.
68. Haven't filed yet? Tackle those taxes. USA Today. – 2003. - April 11. - P. 3B.
69. Ferrari, J. R. Procrastination and Task Avoidance/ J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W. McCown // New York: Plenum Press, 1995.- 284p.
70. Freud, S. On Narcissism: An Introduction /S. Freud // *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud 1914*; edited by James Strachey. London: Hogarth Press, 1925. - p.13.
71. Lay, C. H. At Last, My Research Article on Procrastination / C.H. Lay // Journal of Research in Personality. - 1986. - № 20. – P.474-495.
[http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
72. Kernberg, O.F. Borderline personality organization /O.F. Kernberg // Journal of the American Psychoanalytic Association. – 1967. - № 15. - P. 641-685.
73. Kernberg, O.F. Factors in the psychoanalytic treatment of narcissistic personalities /O.F. Kernberg // Journal of the American Psychoanalytic Association. - 1970. - № 18. - P. 51-85.
74. Kernberg, O.F. Borderline conditions and pathological narcissism /O.F. Kernberg. – New York, NY: Jason Aronson, 1995. – 361p.
75. Kernberg, O.F. Aggression in personality disorders and its perversions / O.F. Kernberg // New Heaven, CT: Yale University Press, 1992. – 326p.
76. Kiamarsi, A. The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students / A. Kiamarsi, A. Abolghasemi // Procedia - Social and Behavioral Sciences. – 2014. - № 114. – P. 858-862. doi: [10.1016/j.sbspro.2013.12.797](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797)

77. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait/ K. B. Klingsieck // *European Psychologist*. - 2013. - № 18(1). - P. 24 - 34.
78. Kohut, H. *The analysis of the self* / H. Kohut. - New York, NY: International Universities Press, 1971. - University of Chicago Press edition, 2009. – 296 p.
79. Kohut, H. *The restoration of the self* / H. Kohut. - New York, NY: International Universities Press, 1977. – University of Chicago Press, 2009. - 345 p.
80. Kohut, H. *The disorders of the self and their treatment: An outline* / H. Kohut, E.S. Wolf // *International Journal of Psychoanalysis*. – 1978. - № 59 – P. 413-425.
81. Lay, C. H. At Last, My Research Article on Procrastination/ C. H. Lay // *Journal of Research in Personality*. - 1986. - № 20. - P. 474-495.
[http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
82. Levy, Kenneth & Ellison, William & Reynoso, Joseph. A Historical Review of Narcissism and Narcissistic Personality/ K. Levy, W. Ellison, J. Reynoso // Ch.1 *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*/ Editors: Campbell W. K, Miller J. D. - Wiley, 2011.- P. 3-13. doi: 10.1002/9781118093108.ch1.
83. Mahadevan N. Climbing the Dark Ladder: How Status and Inclusion Aspirations, Perceived Attainment, and Behaviors Relate to the Dark Triad / N. Mahadevan, Ch. Jordan // *Behavioral Sciences*. - 2025. - № 15 (9):1221.
<https://doi.org/10.3390/bs15091221>
84. Mandap, C.M. Examining the Differences in Procrastination Tendencies among University Students/ C.M. Mandap // *International Journal of Education and Research*. – 2016. - Vol. 4 No. 4 April. – P. 431-436.
85. McWilliams, N. *Psychoanalytic Diagnosis* / N. McWilliams. - [2nd ed.]. - The Guilford Press, 2011. - 426p. Retrieved from - <https://www.perlego.com/book/4410657/psychoanalytic-diagnosis-understanding-personality-structure-in-the-clinical-process-pdf>

86. Miller, J. D. Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism / J.D. Miller, W.K. Campbell // *Journal of Personality*. - 2008. - № 76. – P. 449–476.
87. Ordatii, N. The influence of social media on psychological well-being: examination and outlook / N. Ordatii, O. Nykonenko, I. Barbashova, I. Klymenko, V. Hrytsaniuk // *Multidisciplinary Science Journal*. – 2024. - № 6. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0721>
88. Pincus, A. L. Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory/ A.L.Pincus, E.B.Ansell, C.A. Pimentell, N.M.Cain, A.G.S.Wright, K.N.Levy // *Psychological Assessment*. - 2009. - № 21. – P. 365–379.
89. Pylat, N. Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): Аналіз психометричних показників / N. Pylat, O. Senyk, I. Kryvenko, I. Horbal // *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. – 2021.- P.76-89. [https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48\(51\).240.-](https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48(51).240.-)
https://www.researchgate.net/publication/358434646_Ukrainskomovna_adaptacia_kоротkoi_versii_opituvalnika_osobistisnogo_narcisizmu_NPI-16_Analiz_psihometricnih_pokaznikiv
90. Ramos-Vera, C. Dark triad personality traits and perfectionism in Peruvian university students: a network analysis/ C. Ramos-Vera, D.Calle, R. Olivera-Cercado, et.al. // *BMC Psychology*. - 2025. - № 13(1). – P. 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03577-0>
91. Raskin, R., Terry, H. A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory/ R. Raskin, H.Terry // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. - № 54. – P. 890–902.
92. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*/ M. Rosenberg. - Princeton University Press, 1965. - 322p.
93. Sirois F.M. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters / F.M. Sirois // *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). - 2023. - P.1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
94. Song, J. Dark personality traits are associated with academic misconduct, frustration, negative thinking, and generative AI use habits: the case of Sichuan art universities / J.Song, S.Liu // BMC Psychology. – 2025. - №13, 633. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02949-w>
95. Sowon, K. Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story/ K. Sowon, S. Fernandez, L.Terrier // Personality and Individual Differences. – 2017. - Volume 108. - Pages 154-157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886916312016>)
96. Steel, P. The nature of procrastination / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. - №133(1). – P. 65–94.
97. Steel, P. The Procrastination Equation / P. Steel . - New York: HarperCollins, 2011. – 264 p.
98. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // Psychological Bulletin. - 2007. - № 133(1). - P. 65-94.
99. Sudirman, S. A. Putting Off Until Tomorrow: Academic Procrastination, Perfectionism, and Fear of Failure / S.A. Sudirman, F. Reza, R. Rina // International Journal of Islamic Educational Psychology. – 2023. - № 4(1). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17576>
100. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale / B.W. Tuckman // Educational and Psychological Measurement. – 1991. - № 51. – P. 473–480.
101. Twenge, J. M. The Narcissism Epidemic/ J.M.Twenge, W.K. Campbell. - New York: Free Press, 2010. – 372 p.
102. Yockey, R. D. Validation of the short form of the academic procrastination scale/ R.D. Yockey // Psychological reports. – 2016. - №118(1). – P. 171-179.

103. Zajenkowski, M. Too proud to doubt? The relationship between narcissism and intellectual humility / M. Zajenkowski, W. Bąk, V. Zeigler-Hill, J. Górniak, J. Wojciechowski, M. Stefanowicz // Journal of Research in Personality. – 2025. - Volume 119. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2025.104670>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656625001023>)
104. Zhang, S. To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination/ S. Zhang, P. Liu, T. Feng// Wiley interdisciplinary reviews. Cognitive science. – 2019. - №10 (4). e1492.
<https://doi.org/10.1002/wcs.1492>
105. Zhang, R. The triple psychological and neural bases underlying procrastination: Evidence based on a two-year longitudinal study/ R. Zhang, Z. Chen, T. Feng // NeuroImage. – 2023. - Volume 283. – P.1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2023.120443>

ДОДАТОК А

ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТІСНОГО НАРЦИСИЗМУ (NPI-16)

Коротка версія опитувальника нарцисизму українською мовою (NPI-14)

Інструкція: З кожної пари тверджень оберіть одне, що найбільше підходить Вам. Якщо жодне із тверджень Ви не можете співвіднести із собою, оберіть одне, яке менш неприйнятне.		
1	Люди, схоже, завжди визнають мій авторитет. Для мене не так важливо бути авторитетом.	1 0
2	Мені справді подобається бути в центрі уваги. Мені дискомфортно бути в центрі уваги.	1 0
3	Я думаю, що я особлива людина. Я не кращий(-а) і не гірший(-а), ніж більшість людей.	1 0
4	Мені легко маніпулювати людьми. Мені не подобається, коли я зауважую, що маніпулюю людьми.	1 0
5	Я сподіваюся, що стану успішним. Я збираюся стати великою людиною.	0 1
6	Я здібніший(-а) від інших. Є багато речей, яких я можу навчитися від інших.	1 0
7	Іноді я розповідаю непогані історії. Усім подобається слухати мої розповіді.	0 1
8	Я не проти виконувати розпорядження. Мені подобається мати владу над людьми.	0 1
9	Іноді я не впевнений(-а) у тому, що роблю. Я завжди знаю, що роблю.	0 1
10	Іноді люди вірять у те, що я їм говорю. Я можу змусити будь-кого повірити в те, що хочу.	0 1
11	Я намагаюся не хизуватися і не випендрюватися. Я можу й повипендрюватися, коли є нагода.	0 1
12	Я знаю, що я хороший(-а), бо всі мені це повторюють. Коли мені роблять компліменти, я іноді можу засоромитися.	1 0
13	Я виняткова людина. Я в цілому такий(-а), як усі інші.	1 0
14	Я волію розчинятися в натовпі. Я люблю бути в центрі уваги.	0 1

ДОДАТОК Б

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ (адаптація Т. Юдєєвої)

Текст опитувальника:

<i>1 бал</i>	<i>2 бал</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 бали</i>
<i>Абсолютно не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Абсолютно згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження		Номери тверджень	
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19	
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20	
Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження	
<i>Абсолютно не згоден</i>	1 бал	5 балів	
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів	
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 балів	
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали	
<i>Абсолютно згоден</i>	5 балів	1 бали	

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

ДОДАТОК С

АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО
ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Однозначно ні</i>	<i>Радше ні</i>	<i>Можливо так, можливо ні</i>	<i>Радше так</i>	<i>Однозначно так</i>

Текст опитувальника:

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5
11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5

17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії [7], за такими факторами:

Шкала анкети	Номера тверджень	Інтерпретація отриманих результатів
<i>«Недооцінка готовності до виконання завдання»</i>	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
<i>«Подолання страху відповідальності»</i>	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.
<i>«Знижений рівень зацікавленості»</i>	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
<i>«Орієнтація на соціальну винагороду»</i>	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
<i>«Схильність до педантизму»</i>	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

ДОДАТОК В

Таблиця 2.2

Описові статистика загального рівня прокрастинації

Descriptives

Descriptives

Загальний показник прокрастинації	
Mean	52.6
Std. error mean	1.10
95% CI mean lower bound	50.4
95% CI mean upper bound	54.8
Median	52.0
Standard deviation	11.0
IQR	17.3
Shapiro-Wilk W	0.982
Shapiro-Wilk p	0.183

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця 2.3

Описова статистика компонентів прокрастинаційної поведінки

Descriptives

Descriptives

	Недооцінка готовності виконання	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
Mean	45.6	16.8	17.4	21.4	25.3
Std. error mean	0.767	0.475	0.421	0.500	0.420
95% CI mean lower bound	44.1	15.9	16.5	20.4	24.5

Descriptives

	Недооцінка готовності виконання	Подолання страху відповідальності	Знижений рівень зацікавленості	Орієнтація на соціальну винагороду	Схильність до педантизму
95% CI					
mean upper bound	47.1	17.8	18.2	22.4	26.2
Median	46.0	17.0	17.0	21.0	25.0
Standard deviation	7.67	4.75	4.21	5.00	4.20
IQR	9.25	6.00	4.25	7.00	5.00
Skewness	-0.814	0.185	0.403	-0.375	-0.603
Std. error skewness	0.241	0.241	0.241	0.241	0.241
Kurtosis	2.25	-0.224	0.362	0.642	2.33
Std. error kurtosis	0.478	0.478	0.478	0.478	0.478
Shapiro-Wilk W	0.959	0.985	0.974	0.980	0.963
Shapiro-Wilk p	0.004	0.313	0.049	0.126	0.007

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця 2.4

Описова статистика компонентів нарцисизму

Descriptives

Descriptives

	Привертання до себе уваги	Унікальність	Впевненість
Mean	1.84	0.940	1.06
Std. error mean	0.136	0.111	0.103
95% CI mean lower bound	1.57	0.720	0.855
95% CI mean upper bound	2.11	1.16	1.26
Median	2.00	1.00	1.00
Standard deviation	1.36	1.11	1.03
IQR	2.00	2.00	2.00
Skewness	-0.0226	0.983	0.607

Descriptives

	Привертання до себе уваги	Унікальність	Впевненість
Std. error skewness	0.241	0.241	0.241
Kurtosis	-1.30	-0.0608	-0.792
Std. error kurtosis	0.478	0.478	0.478
Shapiro-Wilk W	0.884	0.794	0.830
Shapiro-Wilk p	< .001	< .001	< .001

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця 2.5

Результати експлораторного факторного аналізу

Exploratory Factor Analysis

Factor Loadings

	Factor			Uniqueness
	1	2	3	
Запитання 1	0.54273	-0.0604	-0.00980	0.71956
Запитання 2	0.69527	-0.0160	-0.02653	0.51914
Запитання 3	0.00814	0.8113	0.01906	0.33735
Запитання 4	0.20494	0.4625	-0.09324	0.67936
Запитання 5	0.06026	0.0467	0.34211	0.87836
Запитання 6	-0.14820	0.4588	-0.13552	0.79220
Запитання 7	0.21705	0.0926	-0.14509	0.90728
Запитання 8	0.34100	0.0638	0.29564	0.79484
Запитання 9	-0.01239	-0.0116	0.99649	0.00500
Запитання 10	-0.01340	0.3007	0.33306	0.79808
Запитання 11	0.18001	0.0563	-0.05754	0.95382
Запитання 12	0.15569	0.0790	0.05792	0.96045
Запитання 13	-0.03229	0.4185	0.06247	0.82674
Запитання 14	0.83451	0.0258	-0.00221	0.29040

Note. 'Maximum likelihood' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

Таблиця 2.6

Результати конфірмаційного факторного аналізу

Factor Estimates

Factor Covariances

		Estimate	SE	Z	p
Factor 1	Factor 1	1.00 ^a			

^a fixed parameter

Model Fit

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
168	77	<.001

Fit Measures

CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.504	0.414	0.109	0.0862	0.131

Model Fit

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
52.3	41	0.112

Fit Measures

CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.924	0.898	0.0524	0.00	0.0910

Таблиця.2.7

Описова статистика показників прокрастинації

Descriptives

	N	Mean	SE	95% Confidence Interval		Median	SD
				Lower	Upper		
Загальний показник прокрастинації	87	53.0	1.155	50.68	55.3	52	10.77
Вчасне виконання справ	87	29.9	0.499	28.88	30.9	30	4.66
Повага до дедлайнів	87	20.8	0.621	19.60	22.1	21	5.80
Відкладання до останньої хвилини	87	10.1	0.383	9.38	10.9	10	3.58
Недооцінка готовності виконання	87	45.8	0.848	44.10	47.5	47	7.91
Подолання страху відповідальності	87	17.1	0.509	16.07	18.1	17	4.75
Знижений рівень зацікавленості	87	17.3	0.452	16.38	18.2	17	4.21
Орієнтація на соціальну винагороду	87	21.5	0.546	20.46	22.6	21	5.09
Схильність до педантизму	87	25.2	0.468	24.27	26.1	25	4.36

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця.2.8

Описова статистика загального показника прокрастинації за віковими групами

Descriptives

	Вік	N	Mean	SE	95% Confidence Interval		Median	SD
					Lower	Upper		
Загальний показник прокрастинації	18-20	41	52.4	1.68	49.0	55.8	52	10.8
	21-25	25	54.9	2.00	50.8	59.1	55	10.0
	26-30	21	51.9	2.59	46.5	57.3	50	11.9

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця 2.9

Описова статистика показників прокрастинації залежно від статусу зайнятості

Descriptives

	Статус зайнятості	N	Mean	SE	95% Confidence Interval		Median	SD
					Lower	Upper		
Загальний показник прокрастинації	Навчаюся	35	51.2	1.76	47.6	54.8	51	10.42
	Навчаюся та працюю	25	54.2	2.05	49.9	58.4	57	10.27
	Працюю	22	52.3	2.59	46.9	57.7	50.0	12.17
	Тимчасово не працюю	5	62.2	1.91	56.9	67.5	64	4.27

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця 2.10

**Показники описової статистики та перевірка на нормальність
розподілу рівня нарцисизму**

Descriptives

Descriptives

	Рівень нарцисизму
Mean	4.90
Std. error mean	0.265
95% CI mean lower bound	4.37
95% CI mean upper bound	5.43
Median	5.00
Standard deviation	2.65
IQR	4.00
Skewness	0.136
Std. error skewness	0.241
Kurtosis	-0.643
Std. error kurtosis	0.478
Shapiro-Wilk W	0.973
Shapiro-Wilk p	0.039

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Таблиця 2.11

Вікові відмінності рівня нарцисизму (критерій Краскела–Волліса)

One-Way ANOVA (Non-parametric) - вік

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ϵ^2
Рівень нарцисизму	7.28	2	0.026	0.0846
Привертення уваги	2.80	2	0.247	0.0326
Унікальність	1.02	2	0.602	0.0118
Впевненість	3.20	2	0.202	0.0372

Таблиця 2.12

**Описові статистики за показником загального рівня прокрастинації в
групах з різним рівнем освіти**

Descriptives

Descriptives

	Рівень освіти	N	Mean	SE	95% Confidence Interval		Median	SD	IQR
					Lower	Upper			
Рівень нарцисцизму	Вища освіта (завершена)	33	5.67	0.443	4.76	6.57	5	2.55	3.00
	Вища освіта (студент)	54	4.50	0.353	3.79	5.21	4.00	2.60	4.50

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom