МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

# ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯНТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-2-22-4.0д
**ДАР'Я ЯРЕМЕНКО**

Науковий керівник:

доцент кафедри практичної психології
**ЄВГЕНІЯ КАЛЮЖНА**

Київ – 2026

**Яременко Дар'я Сергіївна**

**Науковий керівник:**

Калюжна Євгенія Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент

**Психологічні корелянти прокрастинації в юнацькому віці. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна програма 053.00.02 «Практична психологія». Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ. 70 с.**

**Актуальність дослідження:** важливість вивчення прокрастинації в юнацькому віці зумовлена складністю цього періоду, що супроводжується формуванням ідентичності, життєвих цілей і професійного самовизначення. Прокрастинація проявляється у свідомому відкладанні важливих завдань, що призводить до зростання тривожності, стресу та внутрішнього дискомфорту.

Проблему прокрастинації досліджували такі вчені, як О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, Л. Е. Орбан-Лембрик, Т. М. Титаренко. Вони пов'язують з низькою мотивацією, страхом помилки та недостатньою саморегуляцією. Таким чином, прокрастинація є не лише поведінковою проблемою, а й індикатором особистісних труднощів, що потребує своєчасної діагностики та психологічної корекції.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично встановити характер взаємозв'язку прояву прокрастинації у студентів з психологічною ресурсністю та схильністю до відтермінування завдань.

**Відповідно до мети визначено такі завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену прокрастинації в сучасній психології.
2. Розкрити психологічні особливості юнацького віку, які можуть зумовлювати формування схильності до прокрастинації.

3. Визначити основні психологічні чинники, пов’язані з проявами прокрастинації.

4. Емпірично встановити особливості прокрастинації студентів та пов’язаних із нею психологічних корелянт (ресурсності особистості та схильності до відтермінування завдань).

5. Розробити психокорекційну програму з розвитку навичок саморегуляції у молоді як превентивний інструментарій з попередження та подолання негативних наслідків явища прокрастинації у навчальному середовищі.

**Методи дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;

2) емпіричні – опитування, тестування;

3) статистичні методи обробки даних – кореляційний аналіз К. Пірсона, порівняльний аналіз та елементи ранжування.

**Психодіагностичний інструментарій:** «Шкала прокрастинації» (К. Лей); методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник); «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа).

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, вибірка становить 40 осіб віком 16 –22 років.

**Результати:** отримані результати свідчать, що прокрастинація є поширеною поведінковою характеристикою у досліджуваній групі: 20% респондентів мають низький рівень, 65% – середній і 15% – високий. Встановлено, що провідними причинами зволікання є недооцінка власної готовності (92,5%), страх відповідальності (32,5%) та схильність до педантизму (75%).

Кореляційний аналіз показав наявність сильного зв’язку між прокрастинацією та відчуттям непідготовленості ($r = 0,64$), а також помірного – зі страхом відповідальності ($r = 0,51$), тоді як зовнішня мотивація не має значущого впливу ($r = -0,09$). Загальний рівень психологічної ресурсності є

високим (76,28), проте не виявляє суттєвого зв’язку з прокрастинацією (r = 0,03). Водночас орієнтація на успіх (r = 0,18) може частково посилювати зволікання через високі внутрішні вимоги.

**Висновки:** у роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вивчення прокрастинації в юнацькому віці, що дозволило виявити її багатофакторну природу та провідні психологічні детермінанти. Встановлено, що прокрастинація зумовлюється передусім внутрішніми особистісномотиваційними чинниками, зокрема, недооцінкою власної готовності (92,5%), страхом відповідальності та перфекціоністськими тенденціями, при високому загальному рівні ресурсності (76,28) і відсутності її прямого впливу на зволікання (r = 0,03). Обґрунтовано та розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток саморегуляції, внутрішнього локусу контролю та подолання ірраціональних переконань.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні гендерних і професійно-освітніх особливостей прокрастинації, а також експериментальній перевірці ефективності розробленої психокорекційної програми.

**Ключові слова:** прокрастинація, юнацький вік, саморегуляція, психологічна ресурсність, мотивація досягнення, перфекціонізм, страх відповідальності, когнітивні бар’єри, внутрішній локус контролю, психологічна корекція.

**D. Yaremenko**

**Supervisor:**

**Ye. Kaliuzhna,**

**Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor**

**Psychological correlates of procrastination in adolescence.**

**Bachelor's thesis in the specialisation 053 Psychology,**

**Educational and professional programme 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,**

**Department of Practical Psychology. Kyiv. 70 pp.**

**Relevance of topic:** The relevance of research into procrastination in adolescence stems from the complexity of this period, which is characterised by the formation of identity, life goals, and career choices. Procrastination manifests itself in the deliberate postponement of important tasks, leading to increased anxiety, stress, and inner discomfort.

The problem of procrastination has been studied by researchers such as O. Bondarchuk, L. Karamushka, S. Maksymenko, L. Orban-Lembryk. & T. Titarenko.

They are associated with low motivation, fear of making mistakes and poor self-regulation. Thereby, procrastination is not merely a behavioural problem, but also a sign of personal difficulties, requiring prompt diagnosis and psychological intervention.

**The purpose of the study:** to substantiate theoretically and investigate empirically the nature of the relationship between students' features of procrastination, their psychological resourcefulness, and their tendency to postpone tasks.

**In accordance with the goal, the following tasks have been identified:**

1. to analyse theoretical approaches to the study of the phenomenon of procrastination in modern psychology;
2. to explore the psychological characteristics of adolescence that may contribute to the development of a tendency to procrastinate;

3. to identify the main psychological factors associated with manifestations of procrastination;

4. to identify empirically the characteristics of students' procrastination and its associated psychological correlates (personal resourcefulness and a tendency to postpone tasks);

5. to develop a psychological intervention programme aimed at developing self-regulation skills in adolescents as a preventive tool for averting and overcoming the negative consequences of procrastination in an educational environment.

**Research methods:**

1) theoretical – analysis, synthesis, comparison, generalisation;
2) empirical – questioning, testing;
3) statistical data analysis methods – Pearson's correlation analysis, comparative analysis and elements of ranking.

**Methods:** the 'Procrastination Scale' test (K. Ley, adapted by T. Yudeyeva), the 'Reasons for Personal Propensity to Postpone Tasks' technique (M. Dvornik; in the manual by L. M. Karamushka, O. I. Bondarchuk, T. V. Grubi), and the 'Questionnaire on Psychological Resourcefulness of the Individual' (O. Shtepa).

Methods of mathematical statistics were used to analyse the data: descriptive statistics, correlation analysis (Pearson's correlation coefficient), comparative analysis, and elements of ranking.

The empirical study was conducted among students at the Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. The sample comprised 40 respondents aged 16–22 (young men and women).

**Results:** The findings indicate that procrastination is a common behavioural trait among the study group: 20% of respondents have a low level, 65% have a moderate level, and 15% have a high level. It has been established that the main causes of procrastination are underestimating one's own readiness (92.5%), fear of responsibility (32.5%), and a tendency towards pedantry (75%).

Correlation analysis revealed a strong association between procrastination and a sense of unpreparedness ($r = 0.64$), as well as a moderate association with fear of

responsibility (r = 0.51), whilst extrinsic motivation has no significant influence (r = 0.09). The overall level of psychological resourcefulness is high (76.28), but shows no significant correlation with procrastination (r =0.03). At the same time, success orientation (r = 0.18) may partially exacerbate procrastination due to high internal demands.

**Conclusions:** This study presents a comprehensive theoretical synthesis and empirical investigation of procrastination in adolescence, which has enabled the identification of its multifactorial nature and key psychological determinants.

It has been established that procrastination is primarily determined by internal personality and motivational factors, in particular an underestimation of one's own readiness (92.5%), fear of responsibility and perfectionist tendencies, alongside a high overall level of resourcefulness (76.28) and the absence its direct influence on procrastination (r = 0.03). A correctional and developmental programme has been substantiated and developed, aimed at developing self-regulation, an internal locus of control and overcoming irrational beliefs.

The prospects for further research lie in expanding the sample, examining the gender and occupational-educational characteristics of procrastination, and also experimentally testing the effectiveness of the psychological intervention programme developed.

**Key words:** procrastination, adolescence, self-regulation, psychological resilience, achievement motivation, perfectionism, fear of responsibility, cognitive barriers, internal locus of control, psychological intervention.

# ЗМІСТ

Вступ……..……...9
Розділ 1. Методологічні основи дослідження проблеми психологічної детермінанції прокрастинації в юнацькому віці ……..12

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену прокрастинації ….……...12

1.2. Психологічні особливості юнацького віку …….…….....20

1.3. Чинники прокрастинації в юнацькому віці .....24

Висновки до 1 розділу……..…….…….....28

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних корелянтів прокрастинації в юнацькому віці ……...….32

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження …….....32

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....34

Висновки до 2 розділу…….44

Розділ 3. Методичний інструментарій з попередження та подолання явища прокрастинації в юнацькому віці ……..……...47

3.1. Обґрунтування превентивної програми з подолання явища прокрастинації в юнацькому віці ……..…….47
3.2. Зміст і структура програми …….....49

Висновки до 3 розділу…….....53

Висновки……..... 55

Список використаних джерел……..…….... 59

Додатки.....63

# ВСТУП

**Актуальність і доцільність дослідження.** Важливість вивчення психологічних корелянтів прокрастинації в юнацькому віці зумовлена складністю цього періоду розвитку, під час якого відбувається становлення особистісної ідентичності, формування життєвих цілей і професійного самовизначення. На мою думку, саме у цей час зростають вимоги до саморегуляції, відповідальності та самостійності, що нерідко призводить до відкладання важливих справ і посилення проявів прокрастинації. Вивчення даного явища дозволяє глибше зрозуміти його психологічні механізми, визначити чинники виникнення та окреслити ефективні шляхи профілактики й подолання.

Прокрастинація розглядається як психологічний феномен, що проявляється у свідомому відкладанні важливих завдань або у несвоєчасному виконанні. Найчастіше це стосується складних або емоційно неприємних дій, виконання яких людина відкладає на невизначений час. Унаслідок цього накопичуються невиконані справи, знижується життєва енергія, підвищується рівень тривожності, психоемоційного напруження та внутрішнього дискомфорту. Хоча даний феномен притаманний людям різного віку, особливої актуальності він набуває у юнацькому віці через недостатній життєвий досвід подолання кризових ситуацій, прояви юнацького максималізму, прагнення до самоствердження та високі очікування щодо особистісної успішності й самореалізації.

Проблему прокрастинації та пов’язані з нею особистісні й мотиваційні чинники у своїх працях досліджували українські науковці, зокрема, О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, Л. Е. Орбан-Лембрик, Т. М. Титаренко, та інші, які розглядали даний феномен у контексті особистісного розвитку, саморегуляції, відповідальності та життєвого самовизначення молоді. Схильність до відкладання діяльності часто пов’язана з низьким рівнем внутрішньої мотивації, недостатньою організованістю та страхом помилки, що в

юнацькому віці може набувати стійкого характеру й проявлятися у відкладанні навчальних завдань, підготовки до іспитів чи прийняття важливих життєвих рішень. Наближення дедлайнів зумовлює психологічний тиск і роботу в умовах дефіциту часу, що призводить до поверхневого виконання завдань, зниження їх якості, порушення навчальної мотивації, виникнення хронічного стресу, почуття провини, невпевненості у власних силах, зниження самооцінки та емоційного виснаження.

Таким чином, у юнацькому віці прокрастинація постає не лише як прояв недостатньої організованості, а як індикатор порушень процесів саморегуляції, наявності внутрішніх конфліктів і несформованості вольової сфери, а її своєчасна діагностика та аналіз психологічних корелянтів є необхідною умовою формування відповідальної, автономної та зрілої особистості.

**Об’єкт дослідження –** прокрастинація як психологічне явище в юнацькому віці.

**Предмет дослідження –** психологічні корелянти прокрастинації в юнацькому віці та особливості їх взаємозв’язку.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично встановити характер взаємозв’язку прояву прокрастинації у студентів із психологічною ресурсністю та схильністю до відтермінування завдань.

**Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену прокрастинації в сучасній психології.
2. Розкрити психологічні особливості юнацького віку, які можуть зумовлювати формування схильності до прокрастинації.
3. Визначити основні психологічні чинники, пов’язані з проявами прокрастинації.
4. Емпірично встановити особливості прокрастинації студентів та пов’язаних із нею психологічних корелянтів (ресурсності особистості та схильності до відтермінування завдань).

5. Розробити психокорекційну програму з розвитку навичок саморегуляції у молоді як превентивний інструментарій з попередження та подолання негативних наслідків явища прокрастинації у навчальному середовищі.

**Методи дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;

2) емпіричні – опитування, тестування;

3) статистичні методи обробки даних – кореляційний аналіз К. Пірсона, порівняльний аналіз та елементи ранжування.

**Психодіагностичний інструментарій:**

- «Шкала прокрастинації» (К. Лей);

- методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник);

- «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа).

Дані методики є валідними й адаптованими в українській психологічній науці, що підтверджує їхню надійність як діагностичного інструментарію дослідження.

**Теоретична основа дослідження.** Прокрастинація визначається як свідоме, необґрунтоване відкладання виконання важливих завдань, що супроводжується негативними емоціями, такими як тривога та вина (Steel, 2007; Степанюк, 2016). У юнацькому віці це явище зумовлене особливостями розвитку саморегуляції та мотиваційної сфери особистості. Дослідження українських і американських учених свідчать, що основними психологічними корелятами прокрастинації є саморегуляція, локус контролю, перфекціонізм, мотивація до навчання та емоційна стабільність (Меграбяна, 2018; Кравченко, 2020; Савченко, 2019; Гуменюк, 2017; Steel, 2007; Sirois, 2014). Юнаки з низьким рівнем саморегуляції та зовнішнім локусом контролю частіше відкладають виконання завдань, а недостатня мотивація й страх невдачі посилюють прокрастинацію. Таким чином, прокрастинація у юнацькому віці є багатофакторним явищем, що

визначається особистісними, мотиваційними та емоційними чинниками і потребує поглибленого теоретико-емпіричного вивчення.

**База дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Київського столичного університету ім. Бориса Грінченка.

**Організація дослідження.** Загальна вибірка склала 40 респондентів віком від 16 до 22 років. Опитування проводилося з використанням Google Forms.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів та висновків по них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 50 сторінок, містить 3 рисунки та 6 таблиць, список використаних джерел містить 52 найменування. Загальний обсяг роботи, враховуючи додаток, складає 83 аркуші.

# РОЗДІЛ 1
# МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномену прокрастинації.** Люди частіше схильні відкладати діяльність, що потребує значного зусилля або тривалого залучення, наприклад, навчання, дотримання здорового харчування, впровадження спортивної активності чи режиму сну. Натомість вони часто обирають дії, що приносять миттєве задоволення. Наприклад, усвідомлюючи користь здорової дієти, особа може з'їсти піцу пізно ввечері, відкладаючи початок змін на завтра. Або учень старшої школи, який відкладає написання домашньої роботи, може дати перевагу іграм або перегляду фільму. Дослідження з проблеми прокрастинації свідчать, що її причини комплексні: вони включають біогенетичні та соціогенетичні чинники, а також індивідуальний життєвий досвід кожної людини.

Прокрастинація – явище, яке формується завдяки перетині особистісних, соціальних та мотиваційних аспектів. Тому у повсякденній діяльності нерідко виникає ситуація, коли людина планує розпочати важливе завдання, однак замість продуктивної роботи непомітно занурюється у перегляд соціальних мереж чи пошук дрібниць в інтернеті. Час минає, дедлайни наближаються, а необхідні дії так і залишаються невиконаними. Попри численні наміри «почати з понеділка» або «взятися за себе», момент реального старту постійно відкладається, що посилює почуття провини, внутрішню напругу та невдоволення власною ефективністю.

У сучасних умовах, коли соціально-економічна нестабільність, інформаційні перевантаження та хронічний стрес супроводжують людину майже щодня, психіка часто працює у режимі підвищеного виснаження. Такий стан знижує здатність до саморегуляції, ускладнює концентрацію та робить навіть звичні завдання енергетично затратними. За цих обставин відкладання справ

може виступати не просто «лінощами», а певним психологічним механізмом уникнення перевантаження.

Це явище має наукову назву – прокрастинація. Прокрастина́ція (від англ. procrastination – затримка, відкладання; від лат. cras – завтра або crastinus – завтрашній і лат. pro – для, заради) – схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів (Steel, P., 2007).

У дослідницькій літературі воно також трактується як нераціональне відтермінування виконання запланованої діяльності, незважаючи на усвідомлення її важливості та можливих негативних наслідків. Проте це визначення піддавалося обговоренню серед науковців, оскільки через свою загальність воно може застосовуватися для опису ознак різних психологічних розладів, таких як тривожність або депресивні стани. Крім того, підходи, що акцентують лише на часовому аспекті відкладення завдань, не повністю відображають феномен прокрастинації. Зволікання у виконанні завдань іноді може мати цілком раціональні причини, наприклад, обачність чи прагнення безпеки: у випадку сильного снігопаду цілком логічно, що людина не йтиме на вулицю для прогулянки, радше вона обере побути вдома в затишку.

Таким чином, важливо враховувати інший аспект прокрастинації — це намір або ж свідомий вибір людини. Зволікання найчастіше стосується справ, які вважаються необхідними та значущими для загального благополуччя особистості, а не випадкових чи другорядних дій. Прокрастинація супроводжується внутрішнім конфліктом між наміром діяти та фактичним уникненням, що часто зумовлено емоційною напругою, страхом оцінювання, недостатньою мотивацією або психологічним виснаженням.

Вперше про феномен прокрастинації почав говорити Н. Мілграм (Milgram, 1992) у своїй роботі «Прокрастинація: хвороба сучасності». Однак згадки про прокрастинацію і описи цього явища можна зустріти набагато раніше, в тому числі у роботах часів розквіту індустріальної революції в середині XVIII століття і в Оксфордському словнику 1548 р.

Перерелік видів прокрастинації, які виділив Мілгрем (Milgram, 1992) зі співторами:

1) повсякденна (побутова) – відкладання домашніх справ, які повинні виконуватись регулярно;

2) прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі незначущих);

3) невротична – відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;

4) компульсивна – поєднує два види прокрастинації - поведінкову та у прийнятті рішень;

5) академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів і т.д.

На думку науковців (Chu & Choi, 2005), не всі варіанти прокрастинації є шкідливими або призводять до негативних наслідків. Зокрема, автори пропонують розрізняти два типи прокрастинаторів: пасивних та активних. Пасивні прокрастинатори – це люди, яким більше притаманне зволікання. Вони паралізовані через їхню нерішучість діяти і провалюють вчасне виконання завдань. На відміну від них, активні прокрастинатори є "позитивним" типом прокрастинаторів. Їхня нервова система звикла працювати під тиском і приймає рішення про відкладання діяльності.

Проблема прокрастинації – як специфічне ірраціональне відкладання справ – привертає увагу не лише іноземних дослідників, а й вітчизняних науковців, які розглядали це явище у різних контекстах: академічному, особистісному, поведінковому та методологічному.

Досліджуючи теоретичну частину, ми беремо до уваги роботи С. І. Бабатіна, яка виконала низку досліджень феномену прокрастинації, зокрема розглядала «Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента» (Babatina, 2013).

Т. А. Колтунович та О. М. Поліщук у своїй роботі «Прокрастинація – конфлікт між «важливим“ і «приємним“» розкривали детермінанти прокрастинації та її механізми (Колтунович, & Поліщук, 2013).

Деякі роботи висвітлюють зв’язок прокрастинації з особистісними рисами, мотивацією, стресом і самоорганізацією, що важливо для розробки психологічних інтервенцій.

Прокрастинація, яку більшість дослідників визначає як ірраціональне та усвідомлене відкладання важливих справ попри розуміння можливих негативних наслідків, є поширеним психологічним явищем серед молоді та осіб юнацького віку (Степанюк, 2016). У цей віковий період відбувається інтенсивне формування особистості, становлення ціннісно-мотиваційної сфери, професійного самовизначення та відповідальності за власний вибір, що супроводжується зростанням соціальних і академічних вимог (Ainslie, 1975). За таких умов прокрастинація може виконувати функцію психологічного захисту, спрямованого на зниження емоційного напруження та уникання ситуацій можливого неуспіху.

Українські дослідники наголошують, що однією з ключових причин розвитку прокрастинації у юнацькому віці є високий рівень стресу та емоційного перевантаження, зумовлений навчальною діяльністю й очікуваннями з боку соціального оточення (Baumeister, 2000). Недостатньо сформовані навички саморегуляції, планування часу та вольового контролю призводять до труднощів у організації діяльності, що, за даними О. Бондарчук (Бондарчук., 2008) значно підвищує ймовірність відкладання виконання завдань. У таких випадках юнаки та дівчата схильні надавати перевагу короткостроковим емоційним задоволенням замість досягнення довгострокових цілей. Тому, говорячи про прокрастинацію та так званий «швидкий дофамін», в нейронауках розрізняють фазичне (швидке) вивільнення дофаміну (Sirois, 2014), що виступає механізмом підкріплення унікальної поведінки.

Виконання складних або емоційно напружених завдань часто пов’язане з відстроченою винагородою, тоді як альтернативна діяльність (перегляд стрічки новин, спілкування в месенджерах) забезпечує миттєве дофамінове підкріплення. За даними психологічних досліджень, регулярний вибір таких швидких стимулів поступово формує звичку відкладати значущі справи,

оскільки мозок «навчається» обирати легший шлях отримання задоволення (Степанюк, 2016).

Крім того, постійна орієнтація на швидкі дофамінові стимули може знижувати толерантність до фрустрації та складних когнітивних навантажень. У юнацькому віці це проявляється у втраті здатності тривалий час утримувати увагу, зниженні мотивації до навчальної діяльності та посиленні прокрастинативних стратегій поведінки (Baumeister, 2000). Таким чином, явище «швидкого дофаміну» виступає одним із ключових нейропсихологічних чинників, що підтримують замкнене коло прокрастинації. Під час відкладання завдання людина отримує короткочасне задоволення, яке активує систему винагороди мозку та викликає приємні емоції в моменті. Це миттєве підкріплення зміцнює звичку уникати складних або тривалих завдань. Проте така стратегія має негативні наслідки: після короткочасного задоволення зростає внутрішня напруга, виникає почуття провини за невиконану роботу та тривога через відставання від плану. У результаті людина знову відкладає завдання, що знову дає миттєве задоволення, але водночас підживлює почуття дискомфорту і тривоги.

Цей цикл повторюється багаторазово і з часом закріплює поведінковий патерн прокрастинації. У підлітковому та юнацькому віці, коли нейропсихологічні механізми саморегуляції та контролю імпульсів ще формуються, вплив цього фактора особливо помітний. Він пояснює, чому підлітки часто обирають короткострокові винагороди (наприклад, соціальні мережі, ігри, перегляд відео) замість виконання важливих завдань, і чому подолати цей патерн буває складно без цілеспрямованого розвитку самоконтролю та навичок планування.

Дослідження також свідчать про тісний зв’язок прокрастинації з індивідуально-психологічними особливостями особистості. Зокрема, С.Д.Максименко (Максименко, 2008) зазначає, що низький рівень самоконтролю, зовнішній локус контролю та недостатня сформованість вольових якостей сприяють формуванню прокрастинативної поведінки. Деякі

науковці говорять про роль страху можливої невдачі та негативної оцінки від оточуючих, що і створює можливості для прокрастинації.

Гуманістичний підхід може слугувати основою для вивчення прокрастинації, водночас важливо розглянути концепції цього явища з позицій різних психологічних напрямів. Феномен відкладення справ аналізується у психоаналітичній традиції, біхевіоризмі, гуманістичній психології та інших теоретичних системах.

Згідно з психоаналітичним підходом є підстави вважати, що нові, ще не оброблені когнітивно завдання становлять загрозу для Его (Sirois, 2014). Коли людина зустрічається із новою неусвідомленою ситуацією, може виникнути тривога, яка служить попереджувальним сигналом про існування загрози для Его. Відповідно, логічним результатом є виникнення захисного механізму - уникнення задачі. У традиціях класичної психоаналітичної теорії С. Блатт і П. Квінлан стверджують, що особи, схильні до прокрастинації, зазвичай орієнтуються на сьогодення і відчувають труднощі в передбаченні, усвідомленні майбутнього (Blatt & Quinlan, 1967).

Крім того, в українській психологічній літературі акцентується увага на впливі дитячого досвіду та стилю батьківського виховання на формування схильності до прокрастинації. Як зазначає М. В. Савчин, надмірна опіка, авторитарний контроль або відсутність послідовних вимог у сім'ї можуть перешкоджати розвитку автономії та відповідальності дитини.

Розглядаючи психодинамічні перспективи, відтермінування завдань може вказувати на наслідки минулих ситуацій чи труднощів, пережитих в дитячому віці. Взаємини дитини з батьками також впливають на схильність до прокрастинації та її прояви. Наприклад, надмірно ліберальне виховання іноді сприяє недостатньому розвитку самоконтролю та труднощам у плануванні. Натомість авторитарний стиль може породжувати опірність правилам та страх перед виконанням завдань, що згодом проявляється у відкладанні важливих справ. Отже, спосіб виховання та характер батьківсько-дитячих стосунків можуть виступати тригерами прокрастинації, але її розвиток завжди слід

розглядати в поєднанні з особливостями особистості та впливом стресових ситуацій. У юнацькому віці це проявляється у повторенні засвоєних моделей уникання труднощів і перекладанні відповідальності на зовнішні обставини.

За теорією оманливої винагороди Дж. Ейнслі (Ейнслі, 2013), те, чи систематично людина отримує позитивне підкріплення, може вплинути на подальше виконання завдань. За словами Ейнслі, люди зазвичай віддають перевагу короткостроковим винагородам замість того, щоб зосереджуватися на досягненні віддалених або довгострокових цілей. Миттєве задоволення забезпечує швидке емоційне підкріплення в теперішньому моменті, не вимагаючи значних зусиль, терпіння або відстрочки нагороди. Така поведінка пояснюється психологічним механізмом оцінки цінності винагороди: чим віддаленішою є потенційна користь, тим менше її суб'єктивна значимість у конкретний момент часу. У цьому контексті прокрастинаторами називають осіб, які схильні поступатися довгостроковими перевагами заради негайного задоволення, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки відкладених дій.

При регулярному задоволенні потреби в миттєвих винагородах дотримуватися плану досягнення віддалених цілей стає дедалі важче, адже бажання отримати наступну швидку «порцію задоволення» посилює схильність до зволікання. Цей процес може стати циклічним і проявлятися у відкладанні майбутніх завдань, що врешті впливає на ефективність роботи та особисту успішність (Vygotsky, 1978).

Цікаво, що навіть позитивні переконання можуть мати парадоксальні наслідки у поведінці людини. Наприклад, установка «я маю виконати завдання ідеально» на перший погляд мотивує до дії, проте на практиці може стати причиною відкладання початку роботи. Страх зробити помилку або не досягти власних високих стандартів призводить до затримки виконання завдання, оскільки особа прагне уникнути потенційного негативного оцінювання. Часто ці внутрішні вимоги формуються на основі попереднього досвіду, коли завдання не було виконано на очікуваному рівні, і ці стандарти продовжують впливати на поведінку в нових ситуаціях, створюючи замкнене коло відкладання діяльності.

Психоаналітична теорія пропонує розглядати подібне зволікання як захисний механізм Его, що дозволяє тимчасово зменшити внутрішній конфлікт і тривогу. У когнітивному підході увага зміщується на усвідомлену мотивацію та раціональне обґрунтування відкладення дій, а не на підсвідомі тривожні реакції. Дж. Бурка та Л. Юен висунули концепцію «буфера» для людей із вразливою самооцінкою: відкладання діяльності тимчасово захищає емоційний стан, відкладаючи оцінку особистих здібностей та успішності, що дозволяє уникнути моментального емоційного дискомфорту.

Ще одним суттєвим фактором прокрастинації є труднощі у прийнятті рішень. І. Дженіс і Л. Манн запропоновано модель, за якою відкладання роботи виступає як негативна копінг-стратегія у ситуаціях складного вибору: прокрастинація зменшує тимчасово психологічний тиск, проте на довгостроковій перспективі підсилює стрес та внутрішнє напруження особистості (Janis, & Mann, 1977).

Прокрастинація є багатокомпонентним феноменом, у якому взаємодіють когнітивні установки, рівень самооцінки, стратегія ухвалення рішень та емоційні механізми. Вона показує, що навіть раціональні та позитивні наміри можуть мати ірраціональні наслідки, блокуючи початок діяльності. Усвідомлення цих механізмів дає змогу розробляти цілеспрямовані інтервенції, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій саморегуляції, управління страхом помилки та підвищення ефективності виконання завдань у юнацькому віці.

Отже, прокрастинація у юнацькому віці – це явище, яке не можна пояснити лише лінню чи небажанням щось робити. Кожен підліток має свій унікальний досвід, свої страхи та очікування, які можуть підштовхувати його відкладати важливі справи.

Дослідження українських та зарубіжних науковців показують, що для розуміння прокрастинації важливо розглядати всі ці фактори разом. Відкладання завдань – це не лише про “ледачість” чи “неорганізованість”, а й наслідок взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних механізмів. Комплексний підхід до цього явища допомагає знайти ефективні шляхи його подолання. Підліткам

важливо навчатися планувати свої справи, розставляти пріоритети, організовувати час так, щоб важливі завдання не залишалися на потім. Не менш важливо навчитися справлятися зі страхом помилки, невпевненістю чи тривогою. Розвиток відповідальності та внутрішньої автономії дозволяє юнакам і юнкам приймати власні рішення, діяти впевнено та досягати поставлених цілей без зайвого відкладання.

Таким чином, прокрастинація у підлітковому віці – це багатогранне явище, яке потребує уваги, підтримки та розвитку внутрішніх навичок самоконтролю. Усвідомлене розуміння причин виникнення та учіння ефективним стратегіям організації діяльності допомагають краще та ефективніше справлятися із задачами, які перед ними постають.

### 1.2. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький вік є початком дорослого життя, коли перед людиною відкриваються нові можливості, з’являється відчуття, що все життя попереду. Саме цей період характеризується активним пошуком себе, експериментами, випробуванням різних шляхів та прийняттям рішень, що раніше були неможливими в дитинстві. Однак така свобода і велика кількість виборів часто супроводжуються невизначеністю та відчуттям відповідальності, що може провокувати зволікання та прокрастинацію.

Підлітки починають усвідомлювати важливість власних дій для майбутнього, але ще не мають повністю сформованих навичок саморегуляції, планування та контролю імпульсів. Особливо критичним у цьому сенсі є рубіж 17 років – своєрідна «криза переходу» від звичного шкільного життя до дорослого. Саме тут підлітки стикаються з необхідністю брати відповідальність за свої дії, приймати рішення самостійно та виконувати складні або тривалі завдання. Недостатня готовність до цього та прагнення уникнути дискомфорту можуть проявлятися у формі прокрастинації: відкладання важливих справ на потім, вибір короткочасного задоволення замість досягнення довгострокових цілей.

У юності відбувається активне формування особистості: виникають гіпотетичні судження, усталюються уявлення про світ, формуються моральні цінності та принципи, зростає усвідомлення власної соціальної відповідальності. Цей період тісно пов'язаний із розвитком саморефлексії що стимулює когнітивні можливості, зміною статусу в соціальних групах та потребою вирішення внутрішніх конфліктів.

Юнаки у цей час прагнуть краще зрозуміти себе, поєднати власні ідеї про себе з реальним світом, проявляють самостійність, рішучість і критичне ставлення до себе та інших. Емоційна чутливість підсилює сприйняття власних можливостей і обмежень, формує нетерпимість до несправедливості, грубості та лицемірства, а також підвищує усвідомленість у прийнятті рішень.

Отже, юність як період пошуку, експериментів і переходу до дорослого життя створює сприятливий ґрунт для виникнення прокрастинації, особливо там, де ще не сформовані стійкі навички самоконтролю, планування і відповідальності за власні дії.

Підґрунтям для емпіричного дослідження прокрастинації у юнацькому віці є роботи науковців, які досліджували психологічні механізми розвитку особистості та поведінкові закономірності відкладання діяльності. Одним із ключових внесків у розуміння психічного розвитку підлітків належить Л.С. Виготському. Він підкреслював, що психічний розвиток індивіда відбувається через активну взаємодію з соціальним середовищем та процес інтеріоризації соціально вироблених форм діяльності, включно з мовленнєвими засобами самоконтролю (Vygotsky, 1978). З цієї точки зору юнацький вік є сенситивним періодом формування вищих психічних функцій, серед яких виділяються самосвідомість, рефлексивне мислення та здатність до внутрішнього планування діяльності.

Відповідно до підходу Виготського, прокрастинація може розглядатися як наслідок недостатньо сформованої довільної регуляції поведінки та внутрішнього плану дій, що виникають у процесі інтеріоризації соціальних норм і правил (Vygotsky, 1978). Юнацький вік характеризується високою

сенситивністю до розвитку самосвідомості та системи внутрішнього контролю, тому труднощі у плануванні, прийнятті рішень та виконанні завдань можуть набувати стійкого характеру, якщо вчасно не вживати корекційних заходів.

Значний внесок у вивчення прокрастинації зробили зарубіжні науковці. Так, P. Steel визначає прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих дій, навіть попри очікування негативних наслідків, пов'язуючи цей феномен із дефіцитом самоконтролю та саморегуляції (Steel, 2007). Це визначення узгоджується з концепцією Виготського про розвиток довільної поведінки та внутрішнього плану дій. J. Ferrari розглядає прокрастинацію як стійку особистісну тенденцію, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти; серед них ключовими є уникання відповідальності та страх перед оцінюванням (Ferrari, 1994). Цей підхід підкреслює, що прокрастинація не є ситуативною поведінкою, а відображає особистісні характеристики індивіда.

Прокрастинація розвивається як наслідок виснаження ресурсів самоконтролю, що особливо актуально для юнацького віку, коли підлітки перебувають в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження. Дефіцит саморегуляторних ресурсів знижує здатність до довільного планування та організації діяльності, що призводить до відкладання завдань і підвищує ризик виникнення циклів внутрішньої тривоги та вини.

У рамках гуманістичного підходу К. Роджерса значна увага приділяється Я-концепції та самоприйняттю. Невідповідність між реальним та ідеальним «Я» може провокувати внутрішній конфлікт, що проявляється у уникненні діяльності та відкладанні важливих завдань. Це підкреслює роль емоційної сфери та самосприйняття у формуванні прокрастинації та підтверджує багатокомпонентний характер цього явища (Rogers, 1961).

З огляду на психодинамічний підхід, ми висвітлюємо досвід дитинства та якість взаємин із батьками, які виступають ключовими факторами у формуванні особистості та схильності до прокрастинації. Поблажливий стиль виховання у несприятливому сценарії може спричинити слабку самодисципліну, низький рівень організаційних навичок та труднощі з дотриманням режиму. Авторитарне

виховання, навпаки, може формувати поведінку супротиву правилам, страх перед завданнями та уникання відповідальності, що у дорослому віці проявляється як зволікання.

Таким чином, стиль виховання та характер батьківсько-дитячих стосунків можуть виступати тригером прокрастинації. Проте для повного розуміння цього явища необхідно враховувати також особистісні характеристики підлітка, рівень стресових впливів, когнітивні та емоційні ресурси, а також соціальні обставини розвитку (Татенко, 2012; Ainslie, 1975).

У юнацькому віці контроль над власною продуктивністю та досягненням успіху перебуває на стадії формування і частково залежить від дорослого середовища, соціальних правил та підтримки наставників. У цей період важливими психологічними компонентами стають самоконтроль, дисциплінованість, здатність до адекватного сприйняття реальності та розвиток стратегії планування власної діяльності.

Юнаки та дівчата прагнуть усе більше брати відповідальність за власні рішення та дії, однак недостатньо сформовані когнітивні та емоційні механізми саморегуляції можуть провокувати непродуктивну поведінку. До таких проявів належать відкладання важливих завдань (прокрастинація), труднощі у підтриманні уваги та концентрації, зниження здатності контролювати імпульси, ситуативна тривожність та іноді адиктивні форми поведінки (постійне користування гаджетами, надмірна орієнтація на миттєве задоволення).

З точки зору вікової психології, ефективне управління діяльністю у цей період потребує усвідомлення власних потреб і реалістичної оцінки власних можливостей. Молодший юнацький вік характеризується активним розвитком виконавчих функцій мозку, формуванням внутрішнього плану дій, здатністю до рефлексії та початком усвідомлення довгострокових наслідків власних рішень.

Навчальна діяльність, участь у гуртках та позакласних проєктах стають першими середовищами, де проявляються складності у регуляції поведінки. Відкладання виконання завдань, надмірна тривожність, страх невдачі або відсутність мотивації можуть виникати як реакція на високі вимоги, недостатній

рівень сформованих навичок самоконтролю або невміння розподілити час та ресурси.

Отже, прокрастинація у юнацькому віці розглядається як результат взаємодії когнітивних, мотиваційних, емоційних, соціальних та психофізіологічних чинників, що утворюють стійкі поведінкові патерни. Розуміння цих детермінантів дозволяє розробляти ефективні профілактичні та корекційні програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, формування навичок планування та управління стресом, підвищення автономії та емоційної стабільності.

З цього ми робимо висновок, що даний вік є критичним періодом для формування адаптивних стратегій саморегуляції, розвитку відповідальності та навичок ефективного управління власною діяльністю, що має пряме значення для попередження прокрастинації та формування здорових поведінкових патернів.

### 1.3. Чинники прокрастинації в юнацькому віці

Рівень добросовісності має тенденцію до зростання з віком, тоді як ця риса особистості демонструє виражений негативний кореляційний зв’язок із прокрастинацією (Klingsieck, 2013). Відповідно до принципу особистісної зрілості (Баранова, 2020), сумлінність відіграє ключову роль у ефективному виконанні вікових завдань розвитку, зокрема, у прийнятті відповідальності за професійну діяльність і сімейні обов’язки. Розглядаючи теорію часової мотивації, запропонована канадським дослідником П. Стілом, виходить з того, що людина зазвичай обирає ті дії, які забезпечують найбільшу суб’єктивну вигоду з урахуванням часу, необхідного для їх реалізації. Схильність до прокрастинації з’являється тоді, коли виконання завдання сприймається як малокорисне або недостатньо значуще. П. Стіл, який упродовж багатьох років вивчав явище прокрастинації, зазначає, що традиційні пояснення цього феномену через лінощі або перфекціонізм не відповідають дійсності. На його переконання, основною психологічною передумовою відкладання справ є

підвищена імпульсивність, що зумовлює орієнтацію на миттєве задоволення замість досягнення відтермінованих результатів. Іншими словами, люди прокрастинують тоді, коли усвідомлюють недостатність або відсутність вигоди від діяльності. Суб’єктивні вигоди, які свідчать про готовність людини займатися діяльністю, визначаються такими факторами, як віра в успіх, очікування винагороди, час отримання винагороди та чутливість до зволікання.

Відповідно до теорії часової мотивації суб'єктивна корисність дії (Utility), яка і визначає бажання людини її здійснювати, залежить від чотирьох параметрів (Steel, 2007): перший із них – впевненість у власному успіху (Expectancy). Вона визначає, наскільки людина вірить у свої сили, здібності та ресурси для успішного виконання завдання. Якщо суб’єкт переконаний у власних можливостях, він більш готовий приступити до роботи, навіть якщо вона складна або тривала.

Другий чинник – цінність завдання (Value), тобто передбачувана винагорода або користь, яку людина отримає після його завершення. Чим важливішим або привабливішим є результат, тим сильніша мотивація розпочати і довести справу до кінця.

Третій чинник – термін до завершення роботи (Delay). Відстрочка винагороди може знижувати мотивацію: чим далі нагорода, тим менше бажання виконувати завдання зараз.

Четвертий важливий аспект – рівень імпульсивності (Impulsiveness), який визначає нетерплячість до відстроченого задоволення. Люди з високим рівнем імпульсивності частіше обирають короткочасне задоволення замість того, щоб вкладати час і зусилля у довгострокові цілі.

Узгоджене поєднання цих факторів дозволяє оцінити, наскільки бажаним для суб’єкта є конкретне завдання. Відповідно до моделі, мотивація до виконання завдання пропорційна впевненості в успіху та цінності завдання і зменшується із зростанням відстрочки винагороди та імпульсивності. Наприклад, студент може бути дуже мотивований написати курсову роботу, якщо він вірить у свої здібності та знає, що результат дасть високу оцінку (високі Expectancy і Value),

проте бажання розпочати роботу може знижуватися, якщо здача роботи віддалена на кілька місяців і є спокуса розважатися (великий Delay та Impulsiveness).

Таким чином, ця модель допомагає пояснити, чому одні завдання відкладаються на потім, а інші виконуються одразу, і чому прокрастинація часто з'являється саме тоді, коли короткострокові винагороди здаються привабливішими, ніж віддалена, хоч і більш значуща мета. Згідно з цією теорією, інтенсивність прокрастинаційної поведінки зумовлюється взаємодією мотиваційних та часових чинників. Зокрема, рівень прокрастинації знижується за умов високих очікувань успішного виконання діяльності та значущості її результатів для особистості. У таких випадках завдання сприймається як доцільне й варте зусиль, що сприяє своєчасному включенню в діяльність. П. Стіл поділився результатами, що виявили обернену кореляцію між мотивацією досягнення, зокрема потреби в досягненні результатів та прокрастинацією ($r = -0,35$), що підтверджує схильність відкладати зобов'язання, якщо у людини відсутній мотив або прагнення до їх виконання Також, у аналізі мотиваційних факторів зв'язок між наміром і прокрастинацією ($r = -0,03$) не був встановлений, що підказує, що проблемою прокрастинатора не завжди є відсутність наміру розпочати або завершити свої завдання, а радше переживання певних труднощів під час виконання завдань (Steel, 2007).

Водночас підвищення рівня прокрастинації пов'язане з низькою наполегливістю, високою імпульсивністю та значною часовою віддаленістю мети. Особи з вираженою імпульсивністю частіше надають перевагу негайному задоволенню потреб, що знижує їхню здатність до тривалої саморегуляції та відтермінування винагороди. Крім того, чим більш віддаленим у часі є очікуваний результат діяльності, тим нижчою стає суб'єктивна мотиваційна цінність завдання, що, у свою чергу, сприяє відкладанню його виконання.

Таким чином, найбільш ефективне виконання діяльності спостерігається за поєднання високої віри у власну успішність, особистісної зацікавленості в результаті та мінімальної часової дистанції до досягнення мети. Підвищення

очікувань щодо результативності діяльності та зростання її суб'єктивної цінності супроводжується зменшенням проявів прокрастинації, тоді як дефіцит наполегливості, схильність до імпульсивної поведінки та тривала відстрочка результату зумовлюють її посилення.

Варто також взяти до уваги зв'язок прокрастинації та фізичної втоми. Стан виснаження, що включає психічну втому, зниження енергії та перевтому, може суттєво підсилювати прокрастинаційну поведінку, особливо в академічному контексті. У дослідженнях встановлено, що перевтома виступає частковим медіатором у зв'язку між вигоранням та академічною прокрастинацією: тобто чим вищий рівень виснаження, тим довше і вірогідніше відкладання завдання.

З точки зору теорії часової мотивації (Temporal Motivation Theory), мотивація до діяльності залежить від суб'єктивної цінності результату, очікування успіху, часової відстані до винагороди та здатності до саморегуляції (Schultz, Dayan, & Montague, 1997). В умовах стресу та втоми виконавчі функції і самоконтроль ослаблюються, що призводить до зниження очікування успіху та здатності підтримувати увагу й наполегливість. Відповідно, суб'єктивна цінність завдання «розмивається», оскільки особа не має достатніх ресурсів для саморегуляції, що посилює відстрочення діяльності.

При розгляді фізіологічних чинників, які можуть корелювати з прокрастинацією, психологи звертають особливу увагу на закономірності сну та організацію добового режиму. Дослідження показують, що нестача сну, порушення циркадних ритмів та нерегулярний графік активності негативно впливають на когнітивні функції, зокрема на увагу, планування, здатність до концентрації та самоконтроль (Sirois, 2014). У юнацтві, коли біологічні та соціальні ритми зазвичай зміщуються, а навчальні та соціальні навантаження зростають, порушення сну особливо посилює схильність до відкладання важливих завдань.

Психічна втома також асоціюється зі зниженням загального життєзадоволення та енергетичних ресурсів, що ускладнює підтримання фокусу

уваги та здатності долати внутрішні перешкоди. Втомлена особистість витрачає більше часу та зусиль на звичайні завдання, що підвищує ймовірність уникання діяльності та вибору короткострокових задоволень замість довгострокових цілей. У такому стані відкладання завдань може виступати не стільки результатом відсутності мотивації, скільки компенсаторною реакцією на перевантаження, спрямованою на психічне відновлення. Це узгоджується з висновком про те, що у разі виснаження в психоемоційному вигоранні прокрастинація зростає. У комплексі з когнітивними, емоційними та соціальними детермінантами, фізіологічні фактори створюють багатокомпонентну основу для розуміння прокрастинації, що особливо актуально для підлітків та юнаків, які перебувають у періоді активного розвитку саморегуляції та формування життєвих стратегій.

Згодом звичка відкладати завдання може набути більш стійкого характеру, коли навіть невеликі труднощі викликають відчуття перевантаження. Відчуття власної неефективності або провини лише посилює виснаження та знижує готовність до дій. Так формується рівень поведінкової інерції, що ускладнює повернення до активності.

**Висновки до 1 розділу**

Прокрастинація у юнацькому віці є багатокомпонентним психолого-поведінковим феноменом, що формується під впливом когнітивних, емоційних, особистісних та соціально-психологічних чинників. На рівні когнітивних детермінантів ключову роль відіграють недостатньо розвинуті виконавчі функції мозку, що відповідають за планування, організацію часу, контроль уваги та довільне регулювання поведінки. Відповідно до теорії часової мотивації П. Стіла, схильність до прокрастинації зростає, коли очікуваний результат діяльності сприймається як низькокорисний, віддалений у часі або недооцінений за цінністю; додатково на прояви відкладення впливають підвищена імпульсивність та орієнтація на миттєве задоволення.

Психофізіологічні чинники, такі як психічна та фізична втома, перевтома, цифрове вигорання та стресові перевантаження, значно посилюють прояви прокрастинації. Вони знижують здатність до підтримання уваги, концентрації, самоконтролю та мотивації, що робить навіть звичні завдання енергетично затратними. Психічна втома виступає медіатором між стресом і відкладенням діяльності, ускладнюючи ефективне управління особистими ресурсами та саморегуляцію.

З психодинамічної перспективи, досвід дитинства та стиль виховання суттєво впливають на формування схильності до прокрастинації. Поблажливий або непослідовний стиль виховання може призвести до слабкої самодисципліни та невміння організовувати власну діяльність, тоді як авторитарний контроль та надмірний тиск можуть формувати страх перед завданнями та опір правилам. Таким чином, прокрастинація у юнацькому віці часто є результатом поєднання усвідомленого уникання труднощів та відсутності адаптованих стратегій подолання стресу, що закріплюються у поведінкових патернах.

Соціальні та академічні вимоги, розвиток самосвідомості та потреба у швидких емоційних винагородах (так званий «швидкий дофамін») додатково впливають на мотиваційну структуру діяльності юнаків. Вибір короткострокових задоволень замість досягнення довгострокових цілей створює замкнене коло прокрастинації: уникання завдання → миттєве задоволення → наростання почуття провини та внутрішньої напруги → повторне відкладання діяльності.

Отже, прокрастинація у юнацькому віці повинна розглядатися як результат складної взаємодії особистісних, мотиваційних та зовнішніх чинників, а не лише як прояв лінощів чи відсутності дисципліни. Врахування когнітивних особливостей, психофізіологічного стану, досвіду виховання та соціального контексту дозволяє розробляти ефективні профілактичні та корекційні програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, підвищення особистісної автономії, формування навичок планування та стресостійкості.

Такий комплексний підхід здатен не лише знизити рівень прокрастинації, а й сприяти більш ефективному становленню особистості в юнацькому віці,

формуванню відповідальності та підвищенню якості академічної та соціальної діяльності. Такий інтегративний підхід має перспективу не лише знизити прояви прокрастинації, а й сприяти загальному особистісному розвитку, адаптації в соціальному середовищі та підвищенню якості академічної діяльності юнаків і юнок.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯНТІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## 2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Метою цього розділу роботи є емпіричне дослідження психологічних корелянтів прокрастинації у юнацькому віці. Обрані психодіагностичні методики відповідають меті дослідження та дозволяють комплексно провести дослідження. У дослідженні використовувалися такі методики:

*1. Методика «Шкала прокрастинації» (К. Лей).* Методика «Шкала прокрастинації» (Procrastination Scale) призначена для виявлення загального рівня схильності особистості до прокрастинації, тобто систематичного відтермінування важливих справ і рішень. Опитувальник спрямований на діагностику поведінкових проявів прокрастинації в повсякденному житті, зокрема у навчальній та професійній діяльності. Методика містить 20 тверджень, що відображають типові ситуації зволікання, труднощі з початком або завершенням справ, а також схильність відкладати виконання завдань навіть за наявності достатнього часу. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою відповідей. За результатами підрахунку балів визначається рівень прокрастинації (низький, середній або високий).

Шкала К. Лей є надійним і валідним інструментом, широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки прокрастинативної поведінки та аналізу її зв’язку з особистісними характеристиками, мотивацією та емоційним станом. Цей опитувальник є однофакторним, тобто він не розбиває прокрастинацію на підвиди, а дає загальний показник того, наскільки ви «зав’язли» у відкладанні справ. Шкала відповідей містить від 1 до 5 балів (від «абсолютно нехарактерно» до «абсолютно характерно»). У тесті є 10 «прямих» і 10 «інверсних» питань (де високий бал, навпаки, означає відсутність прокрастинації). Це зроблено для того, щоб виключити механічне оцінювання респондентами тверджень методики.

Інтерпретація:

- Низький рівень (до 50 балів): здатність контролювати власний час.
- Середній рівень (51–70 балів): ситуативна прокрастинація.
- Високий рівень (понад 71 бал): прокрастинація як стійка стратегія поведінки.

*2. Методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник)* спрямована на виявлення психологічних чинників, що зумовлюють прокрастинацію. На відміну від методик, які фіксують лише рівень прояву прокрастинації, цей опитувальник дозволяє проаналізувати внутрішні причини та механізми її виникнення. Це більш багатогранна методика, адаптована під сучасні психологічні реалії. Кількість питань: 41 твердження.

Опитувальник розподілений за 4 основними напрямками (факторами):

1. Особистісна тривожність та перфекціонізм: страх помилки та невідповідності очікуванням.
2. Дефіцит вольової регуляції: складнощі зі змушуванням себе розпочати роботу.
3. Нераціональне сприйняття часу: невміння оцінити, скільки реально часу займе завдання.
4. Специфіка мотивації: брак внутрішнього інтересу до діяльності.

За результатами обробки даних визначаються провідні причини прокрастинації, що дає змогу глибше зрозуміти індивідуальні особливості особистості та використати результати для подальшої корекційної або консультативної роботи.

*3. Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа).* Опитувальник психологічної ресурсності особистості призначений для дослідження рівня психологічних ресурсів, які забезпечують здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати внутрішню рівновагу. Це найбільш об’ємна методика серед перерахованих, оскільки вона охоплює майже всі аспекти життєдіяльності людини. Методика містить 67 тверджень і дає змогу оцінити такі складові

психологічної ресурсності, як життєстійкість, оптимізм, самоповага, відповідальність, здатність до саморегуляції, усвідомленість власних можливостей і вміння відновлювати внутрішні сили. Опитувальник складається з тверджень, які респондент оцінює відповідно до власного самосприйняття.

- Після підрахунку можна побудувати профіль ресурсності.
- Низький рівень (0–40%): критичний дефіцит ресурсу. Людина перебуває у стані вигорання, прокрастинація тут є захисною реакцією організму.
- Середній рівень (41–75%): ресурс є, але він нестабільний.
- Високий рівень (76–100%). Висока психологічна стійкість. Людина має всі інструменти для подолання відтермінування завдань.

За підсумками тестування визначається загальний рівень психологічної ресурсності (низький, середній або високий), а також особливості структури ресурсів особистості. Методика широко використовується у дослідженнях, психологічному консультуванні та практичній роботі.

Дослідження респондентів проводилося в індивідуальній формі, анонімно за допомогою Google Формах, що дозволило забезпечити однотипність умов для всіх респондентів. При цьому збережено добровільність участі, анонімність та конфіденційність відповідей. В якості респондентів залучено студентів вищих навчальних закладів денної форми навчання. Загальна чисельність вибірки склала 40 осіб віком від 17 до 22 років, з них 16 – чоловічої статі та 24 – жіночої.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати за методикою «Шкала вимірювання прокрастинації, які подані в таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Рівні прокрастинації в юнацькому віці**

| **Шкала прокрастинаціїі** | **Низький рівень вираженості (до 45 балів)** | **Середній рівень вираженості (45-75 балів)** | **Високий рівень вираженості (75-100 балів)** |
|---|---|---|---|
| ***N = 40*** | 20 % (8 осіб) | 65% (26 осіб) | 15 % (6 осіб) |




Рис. 2.1. Розподіл за рівнями прокрастинації

Результати дослідження рівнів прокрастинації в юнацькому віці за методикою «Шкала прокрастинації» К. Лея надано в таблиці 2.2 та на рисунку 2.1. Аналіз отриманих даних свідчить про переважання середнього рівня вираженості прокрастинації серед досліджуваних.

Так, у 65 % респондентів (26 осіб) зафіксовано середній рівень прокрастинації, що вказує на ситуативне відтермінування виконання завдань. Для них характерне зволікання в умовах підвищеного навантаження, недостатньої мотивації або емоційного напруження, однак загалом вони зберігають здатність контролювати власну діяльність і виконувати завдання у визначені терміни.

Респонденти, які мають середній рівень прокрастинації, відкладають справи ситуативно, залежно від складності завдання або обставин. Відкладання справ є частим, але не тотальним явищем для більшості студентів. Такі студенти зазвичай утримують відносно продуктивний рівень діяльності, але їхня ефективність може коливатися залежно від емоційного стану, рівня втоми або актуальних зовнішніх обставин.

Низький рівень прокрастинації виявлено у 20 % досліджуваних (8 осіб). Це свідчить про сформовані навички саморегуляції, відповідальне ставлення до виконання обов'язків і здатність своєчасно організовувати власну діяльність.

Такі респонденти рідко вдаються до відкладання важливих справ. Це респонденти з високим рівнем самоорганізації.

Водночас 15 % респондентів (6 осіб) продемонстрували високий рівень прокрастинації, що може свідчити про стійку тенденцію до відтермінування виконання завдань, труднощі з ініціацією діяльності, знижену мотивацію або наявність емоційних бар'єрів, таких як страх невдачі чи тривожність.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що для більшості осіб юнацького віку прокрастинація має помірний характер, однак наявність групи з високим рівнем її прояву актуалізує необхідність подальшого вивчення особистісних чинників і психологічних ресурсів, що можуть впливати на схильність до відтермінування виконання завдань.

Якщо узагальнити отримані результати, це дає нам підстави стверджувати, що попри переважно помірний рівень прокрастинації серед юнаків та юнок, її підвищені показники у частині респондентів свідчать про наявність трохи глибших психологічних труднощів. Для цієї групи відтермінування завдання може відображати не лише тимчасові коливання мотивації, а й системні проблеми саморегуляції, емоційної стійкості та самооцінки.

Та отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до подальших досліджень, які мають враховувати індивідуальні відмінності у сфері виконавчих функцій, рівень сформованості внутрішньої мотивації, толерантності до стресу та власні особливості, що впливають на здатність до організації діяльності. Крім того, доцільно звернути увагу на роль соціальних чинників: особливості сімейного оточення, характер навчального процесу, стиль взаємодії з однолітками та наявність зовнішньої підтримки.

З метою з'ясування психологічних причин прокрастинації було проаналізовано результати, отримані за методикою «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Розглянемо результати обстеження в таблиці 2.2. та  на рисунку 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Причини схильності респондентів до відтермінування завдань**

| Шкали методики | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|---|---|---|---|
| Недооцінка готовності до виконання завдання (max – 70 балів) | 7,5 % (3 особи) | 72,5 % (29 осіб) | 20 % (8 осіб) |
| Подолання страху відповідальності (max – 30 балів) | 20 % (8 осіб) | 47,5 % (19 осіб) | 32,5 % (13 осіб) |
| Знижений рівень зацікавленості (max – 30 балів) | 10 % (4 особи) | 60 % (24 особи) | 30 % (12 осіб) |
| Орієнтація на соціальну винагороду (max – 35 балів) | 5 % (2 особи) | 77,5 % (31 особа) | 17,5 % (7 осіб) |
| Схильність до педантизму (max – 40 балів) | 15 % (6 осіб) | 75 % 30 осіб | 10 % (4 особи) |

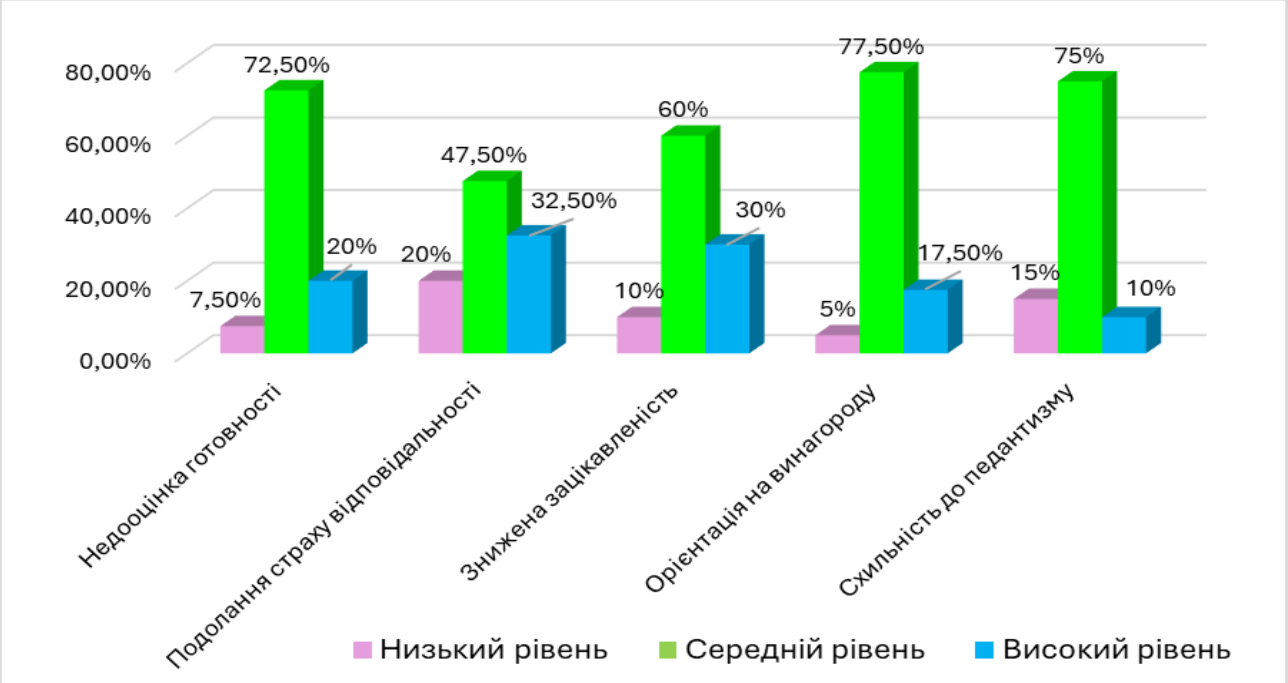



Рис. 2.2. Розподіл причин схильності студентів до відтермінування завдань за рівнями

Аналіз даних за шкалою « Недооцінка готовності до виконання завдань» засвідчив, що у більшості досліджуваних спостерігається середній рівень

вираженості даного чинника (72,5%; 29 осіб)**.** Це свідчить про наявність сумнівів щодо власної підготовленості до виконання завдань, що може зумовлювати відкладання діяльності. Водночас 20% респондентів (8 осіб) продемонстрували високий рівень цього показника, що вказує на суттєву невпевненість у власних можливостях як одну з провідних причин прокрастинації.

За шкалою **«**Подолання страху відповідності**»** у 47,5% переважає середній рівень (19 осіб)**,** тоді як високий рівень зафіксовано у 32,5% досліджуваних (13 осіб)**.** Отримані результати свідчать про те, що для значної частини респондентів прокрастинація пов'язана з труднощами прийняття відповідальності за результат виконання завдань.

Аналіз шкали **«**Знижений рівень зацікавленості**»** показав, що у 60% опитаних (24 особи) виявлено середній рівень, а у 30% (12 осіб) — високий рівень даного показника. Це дає підстави стверджувати, що недостатня внутрішня мотивація та зниження інтересу до діяльності виступають важливими детермінантами відтермінування завдань у юнацькому віці.

За шкалою **«** Орієнтація на соціальну винагороду**»** у 77,5 % домінує середній рівень вираженості (31 особа). Така тенденція може свідчити про залежність мотивації до виконання завдань від зовнішнього схвалення, оцінювання або соціального визнання, що за відсутності очікуваної винагороди підсилює прокрастинацію.

Результати за шкалою **«**Схильність до педантизму**»** демонструють, що у 75% респондентів (30 осіб) зафіксовано середній рівень, тоді як 10% (4 особи) мають високий рівень педантизму. Це може вказувати на прагнення до надмірної точності та ідеальності виконання завдань, що ускладнює початок діяльності та сприяє її відтермінуванню.

Отже, отримані результати свідчать, що прокрастинація у досліджуваних має багатофакторний характер і зумовлюється поєднанням мотиваційних, емоційних і особистісних чинників. Переважання середнього рівня вираженості більшості шкал підтверджує ситуативний характер прокрастинації, водночас

наявність високих показників за окремими шкалами актуалізує необхідність подальшого аналізу ресурсних можливостей особистості.

Аналізуючи фактори, які змушують респондентів відкладати справи, можна констатувати наступне:

«Подолання страху відповідальності» – 32,5% респондентів мають високий рівень за цією шкалою. Це свідчить про те, що третина групи боїться не впоратися або бути засудженою за результат.

«Когнітивний бар'єр» – 72,5% досліджуваної групи мають середній рівень «недооцінки готовності до виконання завдання», респонденти можуть часто помилятися у прогнозуванні того, скільки ресурсів їм знадобиться.

«Схильність до педантизму» – 75% респондентів мають середні показники. Це підтверджує, що перфекціонізм («зроблю або ідеально, або ніяк») є фоновим чинником зволікання для більшості.

З метою виявлення взаємозв’язків між рівнем прокрастинації та причинами схильності до відтермінування завдань було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Таблиця кореляцій за Пірсоном**

| **Кореляційні зв'язки за Пірсоном** | |
|---|---|
| **Причини особистісної схильності до відтермінування завдань** | **Шкала прокрастинації** |
| Недооцінка готовності до виконання завдання | 0,64 |
| Подолання страху відповідальності | 0,51 |
| Знижений рівень зацікавленості | - 0,16 |
| Орієнтація на соціальну винагороду | - 0,09 |
| Схильність до педантизму | 0,1 |

Найбільш виражений позитивний кореляційний зв’язок виявлено між показником прокрастинації та шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» (r = 0,64). Це свідчить про те, що зі зростанням сумнівів щодо власної

підготовленості до виконання завдань підвищується рівень прокрастинації. Таким чином, невпевненість у власних можливостях виступає одним із ключових чинників відтермінування діяльності.

Також встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та шкалою «Подолання страху відповідальності» (r = 0,51). Отримані емпіричні дані вказують на те, що труднощі прийняття відповідальності за результати діяльності пов'язані з більшою схильністю до прокрастинації.

Водночас, між рівнем прокрастинації та шкалами «Знижений рівень зацікавленості» (r = –0,16) і «Орієнтація на соціальну винагороду» (r = –0,09) виявлено слабкі обернені кореляційні зв'язки, які свідчать про відсутність вираженого впливу цих чинників на загальний рівень прокрастинації у досліджуваній вибірці.

Кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації та шкалою «Схильність до педантизму» є слабким позитивним (r = 0,10), що вказує на незначний вплив прагнення до надмірної точності та ідеальності на схильність до відтермінування завдань.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що провідними предикторами прокрастинації у досліджуваних є недооцінка власної готовності до виконання завдань та страх відповідальності. Інші фактори мають слабкий або статистично незначущий зв'язок із прокрастинацією, що підтверджує багатофакторний, але нерівномірний характер її психологічної детермінації.

З метою дослідження психологічної ресурсності особистості було проаналізовано результати, отримані за методикою О. Штепи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Середні значення показників подано в таблиці 2.4 та на рис. 2.3.

*Таблиця 2.4*

**Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)**

| ***Показник ресурсності (максимальне значення - 8)*** | ***Середнє значення*** |
|---|---|
| Впевненість в собі | 5,96 |
| Доброта до людей | 4,77 |
| Допомога іншим | 5,78 |
| Успіх | 6,06 |
| Любов | 5,28 |
| Творчість | 4,75 |
| Віра в добро | 4,7 |
| Прагнення до мудрості | 5,4 |
| Робота над собою | 6,87 |
| Самореалізація в професії | 5,71 |
| Відповідальність | 5,32 |
| Знання власних ресурсів | 5,84 |
| *Уміння оновлювати власні ресурси* | *4,52* |
| *Уміння використовувати власні ресурси* | *5,21* |
| *Загальний показник* | *76,28* |




Рис. 2.3. Середній показник ресурсності

Аналіз отриманих даних свідчить про достатньо сформований рівень психологічної ресурсності у досліджуваних. Загальний показник ресурсності становить 76,28 бала, що вказує на наявність внутрішніх психологічних можливостей для подолання труднощів і самореалізації.

Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Робота над собою» (6,87) та «Успіх» (6,06). Це свідчить про орієнтацію респондентів на особистісний розвиток, самовдосконалення та досягнення поставлених цілей. Високі показники також спостерігаються за шкалами «Впевненість у собі» (5,96), «Знання власних ресурсів» (5,84), «Допомога іншим» (5,78) та «Самореалізація в професії» (5,71), що вказує на сформовану позитивну Я-концепцію та усвідомлення власного потенціалу.

Середній рівень вираженості мають показники «Любов» (5,28), «Відповідальність» (5,32), «Прагнення до мудрості» (5,40) та «Уміння використовувати власні ресурси» (5,21). Це свідчить про загалом стабільну, але не максимально реалізовану систему цінностей і навичок саморегуляції.

Найнижчі середні значення зафіксовано за шкалами «Уміння оновлювати власні ресурси» (4,52), «Віра в добро» (4,70), «Творчість» (4,75) та «Доброта до людей» (4,77). Отримані результати можуть свідчити про певні труднощі у відновленні внутрішніх ресурсів, зниження емоційної наповненості та недостатню активізацію творчого потенціалу, що в умовах підвищеного навантаження може впливати на ефективність діяльності.

Отже, результати дослідження психологічної ресурсності вказують на переважно достатній рівень сформованості ресурсного потенціалу у досліджуваних. Водночас виявлені менш розвинені компоненти, зокрема здатність до оновлення ресурсів і творчої самореалізації, можуть виступати зонами психологічного ризику та бути пов’язаними зі схильністю до прокрастинації, що потребує подальшого кореляційного аналізу.

Для визначення взаємозв’язків між рівнем прокрастинації та показниками психологічної ресурсності особистості було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, результати якого подано в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Взаємозв’язки між рівнем прокрастинації та показниками психологічної ресурсності**

| **Кореляційні зв'язки за Пірсоном** | |
|---|---|
| **Ресурсність особистості** | Шкала прокрастинації |
| Впевненість в собі | -0,06 |
| Доброта до людей | -0,22 |
| Допомога іншим | -0,12 |
| Успіх | 0,18 |
| Любов | -0,06 |
| Творчість | 0,07 |
| Віра в добро | 0,1 |
| Прагнення до мудрості | -0,01 |
| Робота над собою | 0,12 |
| Самореалізація в професії | -0,11 |
| Відповідальність | 0,12 |
| Знання власних ресурсів | 0,17 |
| Уміння оновлювати власні ресурси | 0,11 |
| Уміння використовувати власні ресурси | -0,17 |
| Загальний показник | 0,03 |

Аналіз даних засвідчив, що між більшістю показників психологічної ресурсності та рівнем прокрастинації спостерігаються слабкі кореляційні зв’язки, що свідчить про відсутність прямої лінійної залежності між цими змінними у досліджуваній вибірці.

Зокрема, слабкі обернені кореляційні зв’язки виявлено між прокрастинацією та такими показниками ресурсності, як «Доброта до людей» (r = -0,22), «Допомога іншим» (r = -0,12), «Самореалізація в професії» (r = -0,11), «Впевненість у собі» (r = –0,06), «Любов» (r = -0,06) та «Прагнення до мудрості» (r = -0,01). Це може свідчити про тенденцію до зниження рівня прокрастинації за умови зростання просоціальної спрямованості та особистісної зрілості, однак зазначені зв’язки не є статистично значущими.

Слабкі позитивні кореляційні зв’язки встановлено між прокрастинацією та показниками «Успіх» (r = 0,18), «Робота над собою» (r = 0,12), «Віра в добро» (r = 0,10) та «Творчість» (r = 0,07). Отримані результати можуть свідчити про те, що орієнтація на досягнення, самовдосконалення або творчий пошук у деяких випадках супроводжується відтермінуванням діяльності, однак ці взаємозв’язки мають ситуативний характер і не визначають рівень прокрастинації.

Отже, результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що психологічна ресурсність особистості не має вираженого прямого впливу на рівень прокрастинації, на відміну від причинних чинників, таких як недооцінка готовності до виконання завдань і страх відповідальності. Це підтверджує доцільність комплексного підходу до вивчення прокрастинації як багатовимірного психологічного феномену.

**Висновки до 2 розділу**

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей прокрастинації та психологічної ресурсності особистості (на вибірці n=40) було сформульовано такі висновки:

1. Встановлено, що прокрастинація є значущою поведінковою особливістю для більшості респондентів. Лише 20% групи демонструють низький рівень зволікання, 65% опитаних мають середній рівень, що свідчить про ситуативне відкладання справ, а 15% — високий рівень, за якого прокрастинація стає стійкою стратегією поведінки.

2. Аналіз причин за методикою М. Дворник показав, що домінуючими детермінантами прокрастинації у групі є:

- недооцінка готовності до виконання завдання: виявлена у 92,5% осіб (сума середнього та високого рівнів), що вказує на внутрішній когнітивний бар'єр перед початком діяльності;
- подолання страху відповідальності: високий рівень зафіксовано у 32,5% респондентів, що підтверджує захисну функцію прокрастинації як способу уникнення можливої невдачі;

- схильність до педантизму: є фоновим чинником для 75% групи, створюючи додатковий тиск через високі очікування до результату.

3. Кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив виявити ключові «тригери» зволікання:

- виявлено сильний прямий зв'язок (r = 0,64) між загальною прокрастинацією та недооцінкою власної готовності. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття непідготовленості є головною причиною зупинки діяльності;
- встановлено помірний зв'язок (r = 0,51) зі страхом відповідальності;
- цікавим є факт відсутності значущого зв'язку з орієнтацією на соціальну винагороду (r = -0,09), що вказує на неефективність зовнішньої мотивації для даної групи;

4. За методикою О. Штепи встановлено, що група має високий загальний показник ресурсності (76,28 балів).

- сильні сторони: найвищі бали отримано за шкалами «Робота над собою»

(6,87) та «Успіх» (6,06);

- дефіцитарні зони: найнижчий показник виявлено за шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» (4,52), що є критичним чинником виснаження;
- кореляційний аналіз показав, що загальна ресурсність майже не впливає на прокрастинацію (r = 0,03), проте орієнтація на успіх дещо підсилює зволікання (r = 0,18), ймовірно, через страх не виправдати високі очікування.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що прокрастинація у юнацькому віці зумовлюється насамперед особистісномотиваційними чинниками, пов’язаними з оцінкою власної готовності та прийняттям відповідальності, тоді як психологічна ресурсність відіграє опосередковану, фонову роль. Прокрастинація у дослідженій групі має перфекціоністську природу. Студенти — це активні люди, орієнтовані на успіх та саморозвиток, які відкладають справи не через лінь, а через страх відповідальності та ілюзію власної непідготовленості. Ситуація ускладнюється

низьким рівнем навичок психологічного відновлення, що робить прокрастинацію формою пасивного відпочинку. Отримані дані підтверджують багатофакторний характер прокрастинації та обґрунтовують доцільність подальших досліджень, спрямованих на розроблення психологічних інтервенцій, орієнтованих на підвищення впевненості у власних можливостях і розвиток навичок саморегуляції.

# РОЗДІЛ 3
# МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## 3.1. Обґрунтування превентивної програми з подолання явища прокрастинації в юнацькому віці.

Прокрастинація у юнацькому віці є поширеним психологічним феноменом, що проявляється у схильності до відкладання виконання важливих і значущих завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Згідно з викладеним матеріалом (Кравченко, 2020), прокрастинація пов’язана з низьким рівнем самоконтролю, імпульсивністю та труднощами довготривалого планування.

Цей вік є для людини важливим етапом становлення особистості, що характеризується формуванням світогляду, професійного самовизначення, розвитком самостійності, відповідальності та навичок саморегуляції поведінки. У цей період значно зростає роль самостійної організації діяльності, прийняття рішень та планування майбутнього, що висуває підвищені вимоги до особистісних ресурсів молоді.

Як зазначав у своїх роботах Еріксон (Erikson, 1974), юнацький вік (16–22 роки) характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, автономії та відповідальності. Саме в цей період інтенсивно розвиваються механізми саморегуляції діяльності, що зумовлює підвищену чутливість до труднощів планування, самоконтролю та прийняття рішень. Недостатня сформованість вольових процесів і внутрішнього локусу контролю може виступати психологічним підґрунтям прокрастинації.

З позицій когнітивно-поведінкового підходу прокрастинація розглядається як результат дисфункційних переконань та ірраціональних установок (Dennis & Padesky, 1995).

До найбільш поширених належать:

1. перфекціоністські вимоги («Я повинен зробити ідеально»);

2. катастрофізація помилок;
3. низька толерантність до фрустрації;
4. зовнішній локус контролю.

Прокрастинація у цьому віці негативно впливає на навчальну успішність, професійне становлення, психологічне благополуччя та рівень самооцінки особистості. Таким чином, корекційна робота має бути спрямована не лише на формування навичок тайм-менеджменту, а й на зміну когнітивних установок, розвиток саморегуляції та відповідальності.

Теоретичну основу програми становлять:

1. когнітивно-поведінковий підхід;
2. теорія саморегуляції діяльності;
3. концепція локусу контролю;
4. положення вікової психології щодо специфіки юнацького періоду.

Метою програми є, попередження та зниження рівня прокрастинації у юнаків та юнок шляхом розвитку навичок саморегуляції, формування внутрішньої мотивації, усвідомлення життєвих цілей і оволодіння ефективними стратегіями планування діяльності.

Програма також спрямована на поступове формування в учасників більш стійких поведінкових моделей, які дозволяють конструктивно взаємодіяти з вимогами навчання та повсякденного життя. Особливу увагу приділено розвитку вміння розпізнавати власні емоційні стани, своєчасно реагувати на ознаки перевантаження та застосовувати адаптовані способи подолання стресу. Це допомагає молодим людям зменшувати внутрішній опір перед складними завданнями та підтримувати оптимістичний ритм.

Завдяки комплексному підході у роботі, програма не лише знижує рівень прокрастинації, а й формує у юнаків та юнок цілісну систему навичок, які можуть забезпечити більш свідому організацію власного життя, стійкість до стресових факторів та успішну реалізацію особистісних та професійних планів у майбутньому.

Завдання програми:

1. Усвідомлення психологічних причин власної прокрастинації.
2. Формування відповідальності за організацію власної діяльності.
3. Розвиток навичок постановки короткострокових і довгострокових цілей.
4. Оволодіння техніками тайм-менеджменту та самоменеджменту.
5. Зниження рівня тривожності та страху невдачі.
6. Подолання перфекціоністичних установок.
7. Розвиток внутрішньої мотивації і ціннісної орієнтації на самореалізацію.

Форма роботи, представлена у роботі, — групова тренінгова.

### 3.2. Зміст і структура програми

З огляду на результати, які ми отримали в ході теоретичного та емпіричного аналізу прокрастинації в юнацькому віці, ми склали корекційно-розвивальну програму з подолання цієї звички. Вона може бути запропонована особам 16–22 років з визначеним у діагностиці підвищеним рівнем відтягування справ на потім. Формат роботи, який ми запропонували, — груповий. Допустима кількість учасників в групі — 8–12 осіб.

Корекційно-розвивальна програма складається з 10 тренінгових занять, спрямованих на формування мотиваційних, когнітивних, поведінкових і рефлексивних компонентів саморегуляції діяльності. Кожне заняття розраховане на 90 хвилин з періодичністю 1–2 зустрічі на тиждень.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня усвідомлення механізмів прокрастинації.
2. Виявлення індивідуальних причин відкладання діяльності.
3. Формування навичок ефективного планування.
4. Розвиток відповідальності та вольових якостей.
5. Зниження рівня страху невдачі.

*Таблиця 3.1*

**Корекційна-розвивальна програма подолання прокрастинації в юнацькому віці**

| Структурний блок | Тема заняття | Тривалість(хв.) |
|---|---|---|
| Вступний блок | Заняття 1. Знайомство. Пhокрастинація як психологічний феномен. | 75 |
| | Заняття 2. Мій індивідуальний стиль відкладання справ. | 90 |
| Основний блок | Заняття 3. Цінності та життєві цілі | 90 |
| | Заняття 4. Тривожність як бар'єр: як її зменшити та діяти. | 90 |
| | Заняття 5. Тайм-менеджмент. | 90 |
| | Заняття 6. Робота з негативними установками. | 90 |
| | Заняття 7. Початок дій. | 90 |
| | Заняття 8. Ресурсний стан. | 90 |
| Завершальний блок | Заняття 9. Моя стратегія продуктивності. | 90 |
| | Заняття 10. Підсумкове заняття. | 90 |

Корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації складається з трьох структурних блоків. Вступний блок з двох занять знайомить учасників із проблемою прокрастинації через самопізнання, допомагає ідентифікувати тригери відкладання й мотивує до змін шляхом аналізу особистих цінностей і сильних сторін. Також він сприяє формуванню згуртованого колективу задля подальшої ефективної роботи. Основний блок, що складається з 6 занять, — програма, спрямована на зменшення впливу ключових чинників прокрастинації. Учасники розвивають практичні навички самоконтролю, емоційної регуляції, мотивації, соціальної взаємодії і протидії відволіканням. Завершальний блок налічує 2 заняття й дозволяє закріпити отримані навички через оцінку прогресу, створення плану самостійної роботи та мотивацію до сталого подолання прокрастинації. У таблиці 3.1 наведено зміст корекційно-розвивальної програми. Структурно програма складається з трьох взаємопов'язаних блоків.

Вступний блок, що охоплює два заняття, спрямований на ознайомлення учасників із феноменом прокрастинації через процес самопізнання, виявлення індивідуальних тригерів відкладання справ, аналіз власних цінностей і сильних сторін. Важливим завданням цього етапу є формування сприятливого психологічного клімату та згуртування групи, що створює підґрунтя для подальшої ефективної роботи.

Основний блок, який включає шість занять, орієнтований на безпосереднє зниження впливу ключових чинників прокрастинації. У межах цього етапу учасники набувають практичних навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції, розвитку мотиваційної сфери, ефективної соціальної взаємодії та протидії відволіканням у процесі діяльності.

Завершальний блок, що складається з двох занять, спрямований на узагальнення та закріплення сформованих умінь і навичок. Він передбачає оцінювання досягнутого прогресу, розроблення індивідуального плану подальшої самостійної роботи та формування стійкої мотивації до подолання прокрастинації в майбутньому.

Упровадження зазначеної програми створює умови для комплексного впливу на когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери особистості, що забезпечує підвищення рівня саморегуляції, відповідальності та ефективності діяльності осіб юнацького віку.

Щоденне виконання вправ з корекційної програми (Додаток А), зокрема, фіксація тригерів і відстеження власного прогресу, сприятиме розвитку самоаналізу та підсилюватиме здатність до саморегуляції. Невелика кількість теоретичних повідомлень у програмі разом із переважанням практичної роботи підтримує високу залученість учасників, а творчі завдання стимулюють їх до самостійної діяльності. Зміст програми є доцільним, оскільки він спрямований на комплексне послаблення впливу провідних чинників прокрастинації, а використання перевірених технік забезпечує її результативність.

Практико-орієнтовна структура програми дозволяє учасникам швидко побачити перші позитивні результати, що , у свою чергу, підсилює мотивацію

продовжувати працювати далі. Реалістичні, чітко сформовані завдання з покроковим ускладненням знижують ймовірність уникання та поступово вибудовують відчуття здатності впоратися навіть із складними завданнями. Творчі компоненти, такі як вправи на уяву, самовираження чи побудову особистісних сценаріїв, що в свою чергу допомагають залучити емоційний аспект та роблять процес більш приємним і вагомим для молодої людини.

Основними принципами реалізації програми виступають: повага до індивідуальності та психологічної безпеки учасників, практична спрямованість і активна участь, поетапність і системність роботи, рефлексія та самоаналіз, а також індивідуалізація підходу в умовах групової взаємодії.

У ході роботи важливо також наголосити на правилах роботи в групі:

1. Усі особисті історії й емоції, висловлені учасниками, є конфіденційними й залишаються в межах групи.

2. Учасників заохочують брати участь у виконанні завдань та бути активними в колективній роботі, але учасники можуть відмовитися від участі в роботі, якщо відчуватимуть дискомфорт, з урахуванням можливого недостатнього рівня сформованості комунікативних умінь та схильності до інтроверсії учасників.

3. Учасникам важливо дотримуватися культури спілкування: висловлюватися коректно й доброзичливо, утримуватися від критичних оцінок та проявляти активне слухання.

4. Кожне заняття має чітко визначену структуру і триває 90 хвилин, із конкретним таймінгом для виконання вправ і проведення рефлексії, що сприяє збереженню уваги та включеності в роботу.

5. Передбачається обов’язкове виконання коротких практичних домашніх завдань для закріплення та перенесення набутих навичок у повсякденну діяльність.

Важливо взяти до уваги, що на початку та після застосування корекційно-розвивальної програми фахівець проводить діагностичні роботи на виявлення рівня прокрастинації і її чинників у кожного учасника за допомогою відповідних

валідних методик. У процесі роботи фахівець виступає фасилітатором, він супроводжує групу від початку роботи до кінця, підтримує й допомагає учасникам в процесі виконання завдань.

Для ефективного виконання вправ в допомогу ми використовуємо допоміжні засоби, такі як фліпчарти, маркери, стікери, аркуші паперу, таймер. Дані ресурси зроблять нашу роботу економічно доцільною й легкою для реалізації в умовах закладу здобування освіти. Хоча дана програма була розроблена для офлайн-занять, окремі завдання можна адаптувати і для онлайн-формату — вони є доволі універсальними.

Також для підтримки учасників і відстеження буде корисно створити в онлайн-форматі чат з метою обміну досвідом, ділитися й отримувати зворотний зв’язок від тренера.

Очікувані результати від запропонованої корекційної-розвивальної програми, наступні:

1. попередження та зниження рівня прокрастинації;
2. формування навичок саморегуляції та підвищення самооцінки;
3. зростання мотивації до діяльності;
4. підвищення психологічною стійкості, в умовах стресової ситуації;
5. формування стійких поведінкових патернів для вчасного виконання вправ.

**Висновки до 3 розділу**

Отримані результати теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що прокрастинація в юнацькому віці має складну психологічну природу і зумовлюється передусім перфекціоністськими тенденціями та особистісно-мотиваційними чинниками. Виявлено, що її виникнення не пов’язане з низьким рівнем активності чи недостатньою спрямованістю на діяльність, а детерміноване внутрішнім особистісним конфліктом між високим рівнем домагань, прагненням до успіху та самореалізації й недостатньою впевненістю у власній готовності до виконання значущих завдань. Для досліджуваних

характерною є орієнтація на досягнення, саморозвиток і підвищені стандарти до результатів власної діяльності, однак відкладання виконання завдань зумовлюється страхом відповідальності, страхом помилки, негативної оцінки та переживанням суб'єктивної неготовності до діяльності, що супроводжується ілюзією необхідності додаткової підготовки.

У ході дослідження встановлено взаємозв'язок прокрастинації з особливостями локусу контролю, рівнем розвитку саморегуляції, автономності та емоційно-вольової сфери особистості. Це підтверджує положення про те, що прокрастинація виступає не ситуативною поведінковою реакцією, а відображає специфіку когнітивних установок, мотиваційної структури та особистісної зрілості юнаків і юнок.

На основі отриманих результатів розроблено корекційно-розвивальну програму, орієнтовану на осіб віком 16–22 років із підвищеним рівнем прокрастинації. Програма спрямована на зниження та попередження інтенсивності прокрастинаційних проявів шляхом підвищення рівня усвідомлення їх психологічних механізмів, формування внутрішнього локусу контролю, розвитку навичок саморегуляції та відповідальності за власну діяльність. Важливим завданням є також когнітивна перебудова ірраціональних переконань, зниження страху невдачі, подолання деструктивного перфекціонізму, розвиток упевненості у власних можливостях та опанування ефективних стратегій планування, постановки цілей і тайм-менеджменту. Зміст, структура, методи й принципи реалізації програми забезпечують комплексний вплив на когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові сфери особистості, що відповідає сучасним підходам до психологічної корекції прокрастинації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми в діяльності практичних психологів закладів загальної середньої та вищої освіти, у роботі з молоддю юнацького віку, у процесі психологічного консультування та проведенні тренінгових занять, спрямованих на розвиток особистісної ефективності, саморегуляції та професійного самовизначення.

# ВИСНОВКИ

У роботі було здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне розв’язання наукового завдання, що полягало у визначенні психологічних особливостей прокрастинації у юнацькому віці, виявленні її детермінантів та обґрунтуванні шляхів психологічної корекції. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розкрити сутність прокрастинації як багатокомпонентного психолого-поведінкового феномену, який формується внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних, особистісних і соціально-психологічних чинників. За основу в теоретичній частині ми взяли визначення науковців Steel, P. та Степанюк. О., які досліджували у своїй роботі зв’язок юнацького віку, з не недостатньою активністю чи відсутністю прагнення до діяльності, а скоріш з внутрішніми особистісним конфліктом, між високим рівнем домагань, орієнтацією на успіх і самореалізацію та недостатньою впевненістю у власній готовності до виконання значущих завдань.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що прокрастинація є характерною поведінковою особливістю для більшості досліджуваних юнаків і юнок.

1. Встановлено, що прокрастинація є значущою поведінковою особливістю для більшості респондентів. Лише 20% групи демонструють низький рівень зволікання, 65% опитаних мають середній рівень, що свідчить про ситуативне відкладання справ, а 15% — високий рівень, за якого прокрастинація стає стійкою стратегією поведінки.

2. Аналіз причин за методикою М. Дворник показав, що домінуючими детермінантами прокрастинації у групі є:

- недооцінка готовності до виконання завдання: виявлена у 92,5% осіб (сума середнього та високого рівнів), що вказує на внутрішній когнітивний бар'єр перед початком діяльності;

- подолання страху відповідальності: високий рівень зафіксовано у 32,5% респондентів, що підтверджує захисну функцію прокрастинації як способу уникнення можливої невдачі;

- схильність до педантизму: є фоновим чинником для 75% групи, створюючи додатковий тиск через високі очікування до результату.

3. Кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив виявити ключові «тригери» зволікання:

- виявлено сильний прямий зв'язок (r = 0,64) між загальною прокрастинацією та недооцінкою власної готовності. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття непідготовленості є головною причиною зупинки діяльності;

- встановлено помірний зв'язок (r = 0,51) зі страхом відповідальності;

- цікавим є факт відсутності значущого зв'язку з орієнтацією на соціальну винагороду (r = -0,09), що вказує на неефективність зовнішньої мотивації для даної групи;

4. За методикою О. Штепи встановлено, що група має високий загальний показник ресурсності (76,28 балів).

- сильні сторони: найвищі бали отримано за шкалами «Робота над собою» (6,87) та «Успіх» (6,06);

- дефіцитарні зони: найнижчий показник виявлено за шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» (4,52), що є критичним чинником виснаження;

- кореляційний аналіз показав, що загальна ресурсність майже не впливає на прокрастинацію (r = 0,03), проте орієнтація на успіх дещо підсилює зволікання (r = 0,18), ймовірно, через страх не виправдати високі очікування.

Переважання середнього рівня її прояву свідчить про ситуативний характер зволікання, тоді як наявність високого рівня у частини респондентів вказує на тенденцію до закріплення прокрастинації як стійкої поведінкової стратегії. Встановлено, що провідною детермінантою виступає суб’єктивна недооцінка власної готовності до діяльності, яка проявляється як внутрішній

когнітивний бар'єр перед початком виконання завдання та має сильний статистично значущий зв'язок із загальним рівнем прокрастинації.

Вагомим чинником також є страх відповідальності, що підтверджує захисну функцію відкладання як способу уникнення ситуацій можливого неуспіху. Схильність до педантизму та завищених стандартів результату створює додатковий внутрішній тиск і підсилює прокрастинаційні тенденції. Водночас відсутність значущого зв'язку між прокрастинацією та орієнтацією на соціальну винагороду свідчить про домінування внутрішніх психологічних механізмів її виникнення та підтримання.

З проведеного кореляційного аналізу маємо наявність сильного прямого зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та недооцінкою власної готовності ($r = 0,64$), а також помірного зв'язку зі страхом відповідальності ($r = 0,51$), що дозволяє розглядати їх як ключові психологічні тригери зволікання. Відсутність значущого зв'язку із зовнішньою мотивацією ($r = –0,09$) свідчить про її низьку ефективність у подоланні прокрастинації в досліджуваній групі.

Також під час роботи було виявлено недостатній рівень сформованості навичок оновлення власних ресурсів, що призводить до виснаження та зумовлює використання прокрастинації як своєрідної форми пасивного відпочинку. Встановлено, що психологічна ресурсність не має прямого впливу на інтенсивність прокрастинації, однак орієнтація на успіх може опосередковано її посилювати через страх не відповідати високим очікуванням.

Достовірність отриманих результатів забезпечена теоретико-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням валідного психодіагностичного інструментарію, поєднанням якісного й кількісного аналізу емпіричних даних та застосуванням методів математичної статистики. Узагальнення результатів теоретичного й емпіричного етапів підтвердило висунуту гіпотезу про те, що прокрастинація у юнацькому віці має переважно перфекціоністську та особистісно-мотиваційну природу й детермінується внутрішніми психологічними чинниками, пов'язаними з оцінкою власної готовності до діяльності та прийняттям відповідальності.

Практичне значення роботи полягає у розробленні корекційнорозвивальної програми, спрямованої на формування внутрішнього локусу контролю, розвиток навичок саморегуляції, відповідальності, емоційно-вольової стійкості, подолання деструктивного перфекціонізму, когнітивну перебудову ірраціональних переконань та оволодіння ефективними стратегіями планування діяльності. Реалізація такої програми забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери особистості й може бути використана у практичній діяльності психологів закладів загальної середньої та вищої освіти, у процесі психологічного консультування та тренінговій роботі з молоддю, спрямованій на розвиток особистісної ефективності, саморегуляції та професійного самовизначення.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми у діяльності практичних психологів закладів освіти та у роботі з молоддю юнацького віку. Перспективи подальших досліджень вбачаються в експериментальній перевірці ефективності програми, розширенні вибірки та вивченні гендерних і професійно-орієнтаційних особливостей прояву прокрастинації.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Antonova-Sydelnikova, D. I. (2022). Психологічні аспекти саморегуляції особистості. Харківський державний університет. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x
2. Babatina, S. I. ( 2013). Академічна прокрастинація і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»
3. Гуменюк, О. (2017). Психологічні аспекти саморегуляції та прокрастинації у підлітків. Вісник психології, 2(14), 45–53.
4. Дашко, А. С. (2023). Магістерська робота з психології. Київський національний університет.
5. Карамушка, Л. М. (2016). Психологія управління часом особистості. Київ.
6. Карамушка, Л. М., & Бондарчук, О. І. Методики дослідження прокрастинації. https://umo.edu.ua
7. Клтонович, Т. А., & Поліщук, (2013). Прокрастинація як конфлікт між важливим і приємним. Молодий вчений №5 с. 211-218
8. Кравченко, М. (2020). Локус контролю та навчальна прокрастинація: емпіричне дослідження. Психологічні студії, 3(22), 112–120.
9. Меграбян, А. (2018). Саморегуляція та особистісні чинники прокрастинації у юнацтві. Психологія розвитку, 1(10), 33–41.
10. Максименко, С. Д. (2008). Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури.
11. НАДПСУ. (2025). Наукова стаття з прокрастинації. https://dspace.nadpsu.edu.ua
12. Опитувальник прокрастинації (методика).
13. Савченко, І. (2019). Перфекціонізм і навчальна прокрастинація: український контекст. Науковий вісник психології, 4(15), 77–85.
14. Савчин, М. В. (2011). Вікова психологія. Львів: Сполом.
15. Степанюк, О. (2016). Прокрастинація як психологічне явище: теорія і практика. Київ: Психологічна думка.
16. Татенко, В. О. (2012). Психологія особистості. Київ.

17. Шемякіна, О. О. (2013). Вплив прокрастинації на поведінку особистості. Психологія і право.
18. Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. Psychological Bulletin, 82, 463–496.
19. Baumeister, R. F. (2000). The strength model of self-control.
20. О.І. Бондарчук (2008). Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності. Монографія.
21. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination. Journal of Social Psychology, 145(3), 245–264.
22. Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The practice of rational-emotive behavior therapy. Springer.
23. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). Overcoming procrastination.
24. Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and personality. Personality and Individual Differences, 15, 673–679.
25. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. Current Psychology, 32(2), 175–185.
26. Баранова С.В. (2020). Особистісна зрілість та відповідальність: соціальнопсихологічний аспект. Монографія.
27. Janis, I. L., & Mann, L. (1977). Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment.
28. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. Houghton Mifflin.
29. Schultz, W., Dayan, P., & Montague, P. R. (1997). Neural substrates of prediction and reward. Science.
30. Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Self-compassion as a buffer. Self and Identity, 13(2), 128–145.
31. Sidney J. Blatt & Paul Quinlan (1967) «Punctual and procrastinating students: a study of temporal parameters.»
32. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.
33. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society. Harvard University Press.

34. Dennis G. & Christine A. Padesky (1995). Mind Over Mood.

35. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

36. Baumeister, R. F. (2000). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 9*(1), 16–21.

37. Blatt, S. J., & Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters.

38. Brown, S. D., & Lent, R. W. (2005). *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Wiley.

39. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.

40. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination. *Journal of Social Psychology*, *145*(3), 245–264.

41. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

42. Dennis, G., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood*. Guilford Press.

43. Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational-emotive behavior therapy*. Springer.

44. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.

45. Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and personality. *Personality and Individual Differences, 15*, 673–679.

46. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.

47. Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.

48. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 915–931.

49. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *Current Psychology*, *32*(2), 175–185.

50. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*(4), 474–495.

51. Milgram, N. A. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of Human Biology* (Vol. 6, pp. 149–155). Academic Press.

52. Pychyl, T. A. (2013). *Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change*. Penguin Group.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Шкала загальної прокрастинації К. Лей

**1. Інструкція для учасників дослідження**:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

**2. Текст опитувальника:**

| 1 бал | 2 бали | 3 бали | 4 бали | 5 балів |
|---|---|---|---|---|
| Абсолютно не згоден | Не згоден | Важко визначитися | Згоден | Абсолютно згоден |

| № з/п | Твердження | Відповідь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 народження/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 |

**3. 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 |
|---|---|---|
| Абсолютно не згоден | 1 бал | 5 балів |
| Не згоден | 2 бали | 4 бали |
| Важко визначитися | 3 бали | 3 бали |
| Згоден | 4 бали | 2 бали |
| Абсолютно згоден | 5 балів | 1 бал |

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 Б**

## Анкета “Причини особистісної схильності до відетермінування завдань” (М. Дворник)

**1. Інструкція для учасників дослідження:**

Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень.

**2.Текст опитувальника:**

| 1 бал | 2 бали | 3 бали | 4 бали | 5 бали |
|---|---|---|---|---|
| Однозначно ні | Радше ні | Можливо так, можливо ні | Радше так | Однозначно так |

| № з/п | Твердження | Відповідь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 впораєтеся 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 отримаєте 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 слушна 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. | | | | | |

## 3.Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

| **Шкала анкети** | **Номера тверджень** | **Інтерпретація отриманих результатів** |
|---|---|---|
| «Недооцінка готовності до виконання завдання» | 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. |
| «Подолання страху відповідальності» | 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. |
| «Знижений рівень зацікавленості» | 5, 7, 8, 22, 33, 37 | Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання. |

| | | |
|---|---|---|
| «Орієнтація на соціальну винагороду» | 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. |
| «Схильність до педантизму» | 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**

## Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа

1. **Інструкція для учасників дослідження**:

   Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтеся.

2. **Текст опитувальника:**

| № з/п | Твердження |
|---|---|
| 1. | Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей. |
| 2. | Наполегливість – це мій шлях до успіху. |
| 3. | Загалом, я впевнена у собі людина. |
| 4. | Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі. |
| 5. | Для мене важливо бути зрозумілим для інших. |
| 6. | Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять. |
| 7. | Люди за своєю природою злі. |
| 8. | Мені не подобається відповідати за інших. |
| 9. | Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант. |
| 10. | Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться. |
| 11. | Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань. |
| 12. | Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюся. |
| 13. | Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання. |
| 14. | Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними. |
| 15. | Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити. |
| 16. | Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям. |
| 17. | Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність. |
| 18. | Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати. |
| 19. | Вважаю, що оточуючі не повинні ображатися, якщо я не виконав обіцянки. |

| | |
|---|---|
| 20. | Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували. |
| 21. | Не вважаю себе цілеспрямованою людиною. |

| | |
|---|---|
| 22. | Якщо завдання відповідальне, намагаюся уникнути його.. |
| 23. | Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити. |
| 24. | Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях. |
| 25. | Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору. |
| 26. | Нікому не слід довіряти. |
| 27. | Доброта – це прихований егоїзм. |
| 28. | Навіть у поганій людині є щось хороше. |
| 29. | Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення. |
| 30. | Мені є кого любити. |
| 31. | Мені цікаві люди, які мислять неординарно. |
| 32. | У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини. |
| 33. | У житті немає нічого цікавого, лише розчарування. |
| 34. | Кожній людині необхідно дати у житті шанс. |
| 35. | Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя. |
| 36. | До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою. |
| 37. | Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки. |
| 38. | Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину. |
| 39. | Мені подобається розмірковувати, філософствувати. |
| 40. | Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети. |
| 41. | Милосердя є вищим за справедливість. |

| | |
|---|---|
| 42. | Показником справжнього професіоналізму людини є успіх. |
| 43. | Я не займаюся саморозвитком. |
| 44. | Професія не є сферою моєї самореалізації. |
| 45. | Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань. |
| 46. | Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина. |
| 47. | Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі. |
| 48. | Я не бачу перспектив саморозвитку. |
| 49. | Природа людини завжди візьме гору над вихованням. |
| 50. | Я не потребую самоаналізу. |
| 51. | Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з про ханням іншої людини, а вже потім – власне. |
| 52. | Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння. |
| 53. | У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив. |
| 54. | Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя. |
| 55. | Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі. |
| 56. | Я вмію створити собі гарний настрій. |
| 57. | Я не знаю, якими є мої переваги. |
| 58. | Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити. |
| 59. | Я не здатний надихати та заспокоювати інших. |
| 60. | Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям. |
| 61. | Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети. |
| 62. | Я не можу відповісти на запитання «Хто я?». |
| 63. | Я не вмію створювати довірливі взаємини. |
| 64. | Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей. |
| 65. | Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка. |
| 66. | Я не здатний робити щось, щоб почуватися у безпеці. |

| | |
|---|---|
| 67. | Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку. |

**3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

| № шкали | | № тверджень та відповідь ключа | | | | | | | | Сума балів |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Упевненість у собі | 2+ | 3+ | 9- | 11+ | 12- | 21- | 22- | 55+ | |
| 2 | Доброта до людей | 4+ | 5+ | 15+ | 16- | 17- | 26- | 27- | 28+ | |
| 3 | Допомога іншим | 4+ | 6+ | 10- | 17- | 18- | 36+ | 37+ | 38+ | |
| 4 | Успіх | 1+ | 12- | 14+ | 29+ | 34+ | 40+ | 42- | 55+ | |
| 5 | Любов | 7- | 8- | 11+ | 30+ | 33- | 51+ | 52+ | 53+ | |
| 6 | Творчість | 23- | 24- | 25- | 31+ | 37+ | 40+ | 53+ | 54+ | |
| 7 | Віра в любов | 1+ | 6+ | 7- | 13- | 16- | 28+ | 34+ | 35+ | |
| 8 | Прагнення до мудрості | 33- | 36+ | 39+ | 45- | 46- | 47- | 54+ | 55+ | |
| 9 | Робота над собою | 11+ | 41+ | 43- | 48- | 49- | 50- | 52+ | 54+ | |
| 10 | Самореалізація у професії | 11+ | 23- | 24- | 40+ | 42- | 44- | 47- | 53+ | |
| 11 | Відповідальність | 8- | 10- | 19- | 20+ | 22- | 32+ | 51+ | 52+ | |
| 12 | Знання в власних ресурсів | 57- | 59- | 60+ | 61+ | 62- | 63- | 66- | 67+ | |
| 13 | Уміння оновлювати власні ресурси | 56+ | 58+ | 60+ | 61+ | 62- | 63- | 64- | 66- | |
| 14 | Уміння використовувати власні ресурси | 58+ | 59+ | 61+ | 63+ | 64- | 65+ | 66- | 67+ | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 | Загальний рівень психологічної ресурсності | Усього | |

**Рівні психологічної ресурсності:**

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень пси хологічної ресурсності;

70–92 бали – середній рівень психоло гічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

**Додаток Г**

**Google-форма опитування:** Дослідження феномену прокрастинації у студентів та її психологічних чинників

**Результати опитування:**

**https://d.docs.live.net/bfd700f021a761fa/Документы/Копія%20розрахунки1.xlsx**

**https://d.docs.live.net/bfd700f021a761fa/Рабочий%20стол/Бакалаврська%20роботв%202025-2026%20рік/розрахунки2.xlsx**

**Додаток Д**

**Тематичне планування корекційно-розвивальної програми подолання прокрастинації юнаків**

| № | Тематика заняття | Час | Метеріали |
|---|---|---|---|
| 1 | Знайомство. Покрастинація як психологічний феномен.<br>Мета: Познайомити учасників, створити невимушену атмосферу, виявити звички, пов'язані з прокрастинацією.<br>Зміст:<br>1. Вправа-криголам «Ім'я та що перше зробив/зробила в ранці»;<br>2. Міні-лекція «Що таке прокрастинація?»;<br>3. Вправа «Мої цінності»;<br>4. Вправа «Моменти відкладання»;<br>5. Рефлексія «Моя прокрастинація». | 75 хв. | Фліпчарт, маркери, олівці,стікери, ручки, картки. |
| 2 | Мій індивідуальний стиль відкладання справ.<br>Мета: допомогти учасникам розпізнати внутрішні й зовнішні тригери прокрастинації.<br>Зміст:<br>1. Вправа «Виявлення тригерів»<br>2. Вправа «Аналіз власних сильних сторін»<br>3. Вправа «Визначення перешкод»<br>4. Вправа «Техніка когнітивного дистанціювання»<br>5. Рефлексія «Усвідомлення власних тригерів прокрастинації» | 90 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери,маркери. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Цінності та життєві цілі.<br>Мета: навчити учасників планувати завдання для зниження імпульсивного відкладання.<br>Зміст:<br>Вправа « Домовленість із собою»<br>2. Вправа «Структурування та поділ завдань»<br>3. Вправа «Застосування техніки Pomodoro» https://happymonday.ua/tehnika-pomodoro<br>4. Вправа «Визначення та фокусування на пріоритетних завданнях»<br>5. Рефлексія «Оцінка ефективності планування» | 90 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, таймер, стікери, маркери.<br>Також для більш зручного виконання запропоновано сайт з покроковими діями для вправи №3. |
| 4 | Тривожність як бар'єр: як її зменшити та діяти.<br>Мета: Розвинути навички регуляції емоцій для зменшення прокрастинаційної тривоги.<br>Зміст:<br>1. Міні-лекція «Взаємозв'язок тривожності та прокрастинації»<br>2. Вправа «Практика усвідомленості (mindfulness)»<br>3. Вправа «Ідентифікація та прийняття емоцій»<br>4. Вправа «Толерантність до дискомфорту»<br>5. Рефлексія «Подолання емоційних бар'єрів у діяльності». | 90 хв. | Фліпчарт, аудіозапис медитації, аркуші А4, ручки, фломастери, стікери. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Тайм-менеджмент.<br>Мета: Розвинути навички ефективного планування часу, підвищити організованість та здатність до самоконтролю.<br>Зміст:<br>1. Вправа «Мій день під контролем»;<br>2. Вправа «Пріоритети: важливе vs термінове»;<br>3. Вправа «Дроблення великих завдань»;<br>4. Вправа «SMART-цілі»;<br>5. Рефлексія «Мій ефективний стиль планування». | 90 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери. |
| 6 | Робота з негативними установками.<br>Мета: Формувати в учасників навички усвідомлення, виявлення та трансформації негативних установок, а також розвиток більш конструктивного мислення.<br>Зміст:<br>1. Вправа «Виявлення негативних установок»;<br>2. Вправа «Докази “за” і “проти”»;<br>3. Вправа «Переформулювання думок»;<br>4. Вправа «Альтернативний внутрішній діалог»;<br>5. Рефлексія «Мої нові переконання». | 90 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | Початок дій.<br>Мета: активізувати учасників до початку дій, знизити пасивність і невпевненість через розвиток навичок командної взаємодії та підтримки. | 90 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Зміст:<br>1. Вправа «Ланцюг підтримки»;<br>2. Вправа «Командний старт»;<br>3. Вправа «Активне слухання в дії»;<br>4. Вправа «Спільний план перших кроків»;<br>5. Рефлексія «Мій крок до дії в команді». | | |
| 8 | Ресурсний стан.<br>Мета: сприяти відновленню та зміцненню ресурсного стану учасників через розвиток навичок підтримки, взаємодії та усвідомлення власних ресурсів у команді.<br>Зміст:<br>1. Вправа «Ланцюг ресурсів»;<br>2. Вправа «Командна підтримка»;<br>3. Вправа «Активне слухання як ресурс»;<br>4. Вправа «Спільний ресурсний план»;<br>5. Рефлексія «Мій ресурсний стан у команді». | 90 хв. | Олівці,аркуші А4, стікери, фломастери. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Моя стратегія продуктивності.<br>Мета: Сформувати в учасників індивідуальну стратегію продуктивності через усвідомлення власних ресурсів, пріоритетів і ефективних способів організації діяльності.<br><br>Зміст:<br>1. Вправа «Мої піки продуктивності»;<br>2. Вправа «Пріоритети та фокус»;<br>3. Вправа «Особиста система планування»; | 90 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери, ватман. |
| | 4. Вправа «Баланс навантаження та відновлення»;<br>5. Рефлексія «Моя стратегія продуктивності». | | |
| 10 | Підсумкове заняття.<br>Мета: Узагальнити отриманий досвід, закріпити сформовані навички та підвищити усвідомлення особистісних змін і досягнень учасників.<br><br>Зміст:<br>1. Вправа «Мій шлях змін»;<br>2. Вправа «Скарбничка навичок»;<br>3. Вправа «Лист собі в майбутнє»;<br>4. Вправа «Кроки після тренінгу»;<br>5. Рефлексія «Мої результати та відкриття». | 75 хв. | Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери, скринька/коробочка. |