МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Бакалаврська робота

Студент групи:
ППб-1-22-4.0д
Карнаух Дар'я Володимирівна

Науковий керівник:

Викладач кафедри практичної психології

Слонченко Євгенія Ігорівна

Київ – 2026

# ЗМІСТ

**ВСТУП…….3**
**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ……...6**
1.1. Психологічна сутність та концептуальні підходи до дослідження прокрастинації……6
1.2. Причинно-детерміновані фактори формування прокрастинації у студентів……13
1.3. Динаміка проявів та наслідки прокрастинаційної поведінки у студентів…….20
Висновки до 1 розділу……...25
**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ…….27**
2.1. Методологія дослідження та його проведення……..27
2.2. Аналіз результатів дослідження……..31
2.3. Рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації……40
Висновки до 2 розділу……..46
**ВИСНОВКИ……..48**
**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……...……51**
**ДОДАТКИ…….……55**

# ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Прокрастинація, або свідоме відкладання важливих завдань, є поширеним явищем серед студентської молоді та має значний вплив на успішність навчання, особистісний розвиток і психологічний стан. Сучасне життя студентів характеризується високим інформаційним навантаженням, широким доступом до цифрових технологій та збільшенням кількості академічних і позаакадемічних завдань, що значно підвищує ризик виникнення прокрастинаційної поведінки.

Науково-технічний прогрес і цифровізація освіти, з одного боку, створюють нові можливості для ефективного навчання, а з іншого — стимулюють формування звички відкладати виконання завдань через надмірну кількість стимулів і джерел інформації. Відтак проблема прокрастинації стає актуальною як для психологічної науки, так і для практичної діяльності навчальних закладів.

Даному питанню свої праці присвятили такі дослідники як Г. Баторі, Т. Вайда, К. Вілсон, Т. Воткінс, С. Ганаба, М. Дворник, В. Дуб, Р. Емметт, Н. Мілграм, Ю. Шайгородський, К. Дубініна, О. Журавльов, О. Журавльова, О. Зоряна, У. Кнаус, В. Ковилін, Т. Колтунович, М. Комісарик, Є. Косікова, О. Кушнір, С. Моран, Д. Моурер, Т. Мотрук, Л. Олафсон, З. Оніпко, О. Поліщук, Ю. Рудоманенко, Д. Стеценко, П. Стіл, Н. Ткаченко, Дж. Феррарі, Дж. Чой, А. Чу, Г. Чуйко, Дж. Шров та інші.

Наше дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності навчальної діяльності студентів, зниження рівня стресу та формування навичок саморегуляції.

**Relevance of the research topic.** Procrastination, or the deliberate postponement of important tasks, is a widespread phenomenon among students and has a significant impact on academic performance, personal development and psychological well-being. Modern student life is characterised by a heavy

information load, widespread access to digital technologies and an increase in the number of academic and non-academic tasks, which significantly raises the risk of procrastinatory behaviour.

Scientific and technological progress and the digitalisation of education, on the one hand, create new opportunities for effective learning, whilst on the other, they encourage the formation of a habit of postponing tasks due to an excessive number of stimuli and sources of information. Consequently, the problem of procrastination is becoming a pressing issue for both psychological science and the practical activities of educational institutions.

Researchers such as G. Batori, T. Vaida, K. Wilson, T. Watkins, S. Ganaba, M. Dvornik, V. Dub, R. Emmett, N. Milgram, Yu. Shaygorodsky, K. Dubinina, O. Zhuravlev, O. Zhuravleva, O. Zoryana, U. Knaus, V. Kovilin, T. Koltunovich, M. Komissarik, Ye. Kosikova, O. Kushnir, S. Moran, D. Mourer, T. Motruk, L. Olafsson, Z. Onipko, O. Polishchuk, Y. Rudomanenko, D. Stetsenko, P. Stil, N. Tkachenko, J. Ferrari, J. Choi, A. Chu, G. Chuiko, J. Shrov and others.

Our research focuses on the potential use of the findings to develop recommendations aimed at improving the effectiveness of students' learning, reducing stress levels and fostering self-regulation skills.

**Об'єкт дослідження:** прокрастинація як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** особливості проявів прокрастинації у студентів.

**Мета дослідження:** виявити особливості проявів прокрастинації у студентів та визначити чинники, які впливають на її формування і наслідки для навчальної та особистісної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічні теорії та концептуальні підходи до дослідження прокрастинації.
2. Визначити основні психологічні, біологічні та соціальні фактори, що сприяють виникненню прокрастинації у студентів.
3. Дослідити динаміку проявів прокрастинації та її вплив на навчальну успішність і емоційний стан студентів.

4. Провести емпіричне дослідження серед студентів для визначення рівня прокрастинаційної поведінки та взаємозв’язку з психологічними характеристиками.

5. Розробити рекомендації для подолання прокрастинації та підвищення ефективності саморегуляції у студентів.

**Методами дослідження є** *теоретичний* аналіз наукових джерел та *емпіричне* дослідження («Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (GeneralProcrastination Scale (GPS), «Причини особистісної схильності довідтермінування завдань» М. Дворник) та методи *статистичної обробки результатів* і т-критерій Стбдента.

**Структура курсової роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них та загальних висновків, списку використаних джерел (31 джерело в алфавітному порядку) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінок, з них 50 сторінок основного тексту. Робота містить 3 рисунка та 5 таблиць. У роботі представлено додатки на 8 сторінках.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

## 1.1. Психологічна сутність та концептуальні підходи до дослідження прокрастинації

Прокрастинація — це психологічне явище, що полягає в схильності відкладати виконання складних чи неприємних завдань, обираючи замість них діяльність, що приносить миттєве задоволення або менший дискомфорт. Термін «прокрастинація» походить від латинського «prōcrāstinātiō» (від «prō» — «замість», «crāstinus» — «завтрашній»). У сучасній психології прокрастинація розглядається як поведінка, яка супроводжується зволіканням, навіть усвідомлюючи її негативні наслідки, такі як стрес і провина. Вона стає особливо актуальною в умовах інформаційного суспільства, де людина часто стикається з перевантаженням завданнями і необхідністю вибору між миттєвими задоволеннями та довгостроковими цілями (Рудоманенко, 2019).

Прокрастинація має давню історію: вже в VIII столітті до н.е. Гесіод згадував про людей, які відкладали справи, а Фукідід у IV столітті до н.е. розглядав її як рису стратегічного характеру. У Римі Цицерон скаржився на прокрастинаторів серед владарів, а Оксфордський словник згадував це явище ще в 1548 році. Наукове вивчення прокрастинації почалося в 60-70-х роках XX століття, коли дослідники, зокрема Н. Мілграм, почали вивчати її як поведінку, що може призвести до емоційних розладів.

Ю. Шайгородський звернув увагу на те, як прокрастинація відображається в фольклорі через вислови на кшталт «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», підкреслюючи її глибоке коріння в культурі (Назарук, 2023). Сьогодні прокрастинація вивчається в різних галузях: Ю. Шайгородський досліджує її в політиці, В. Дуб та К. Дубініна — в академічному середовищі, О. Журавльов (Журавльов, 2019) — у

нейропсихології, а П. Стіл вважає, що вона може призвести до бідності та нещастя. За даними ВООЗ, 96% людей хоча б раз стикалися з прокрастинацією, а 52% мають її як щоденну проблему. Прокрастинація — це не просто лінь або звичайне відкладання планів, а свідоме уникання важливих завдань, часто супроводжуване негативними емоціями, такими як тривога чи сором, і її наслідки можуть впливати на продуктивність і здоров'я (Академічна прокрастинація.., 2022).

Прокрастинація — це не просто відкладання завдань, як у разі звичайної відстрочки, а навмисне уникання важливих справ, навіть коли людина усвідомлює їхню необхідність і можливі негативні наслідки (Прокрастинація: основні причини.., 2021).

Якщо звичайне відкладання — це раціональне перенесення завдань через втому, брак часу чи зміни пріоритетів, то прокрастинація часто зумовлена емоційними перешкодами: страхом перед невдачею, перфекціонізмом, відсутністю мотивації або внутрішнім конфліктом. Наприклад, прокрастинатор може витрачати години на перегляд соціальних мереж, уникаючи нудного чи складного завдання, при цьому відчуваючи тривогу або провину, тоді як людина, що просто лінива, не бачить сенсу в діях і не турбується про наслідки. Прокрастинація — це внутрішня боротьба, коли «нічого не хочеться робити», хоча розум говорить зворотне, тоді як лінь — це спокійна байдужість без внутрішнього напруження (Що таке прокрастинація.., 2017).

Прокрастинація, яку часто називають «тихим крадієм продуктивності», є поведінковою тенденцією, що глибоко вкорінена в людському досвіді та привертає увагу психологів через свою складність. У когнітивній сфері вона пов'язана з негативними думками, такими як песимізм чи страх невдачі, які, за дослідженням К. Вілсона (Wilson, 2002: 68-77), збільшують ймовірність зволікання. Проблеми з увагою ускладнюють концентрацію, погіршують пам'ять і розуміння складних завдань, що, в свою чергу, призводить до відчуття безпорадності та зниження мотивації. У сучасному світі технології,

зокрема соціальні мережі, посилюють ці ефекти, відволікаючи людину сповіщеннями та обіцянками миттєвого задоволення, що робить ще складнішим зосередження на важливих справах.

За словами О. Журавльової та О. Журавльова, емоційна складова прокрастинації тісно пов'язана з такими почуттями, як тривога, провина чи депресія, які можуть як викликати, так і посилювати зволікання. Негативні емоції знижують мотивацію, змушуючи людину уникати складних завдань, тоді як позитивні, такі як задоволення від перегляду відео, відволікають на приємніші заняття (Журавльова, Журавльов, 2019: 51-55).

Особистісні характеристики, як-от імпульсивність, перфекціонізм чи невротизм, також мають значення: емоційно нестабільні люди частіше переживають стрес і уникають ризику, що ускладнює досягнення довгострокових цілей. Поведінково прокрастинація виявляється як звичка уникати неприємних справ або шукати миттєву винагороду, а постійна цифрова комунікація лише підсилює ці тенденції, створюючи нові виклики для самоконтролю.

О. Зоряна зазначає, що прокрастинація — це свідоме відкладання завдань, які спричиняють дискомфорт чи негативні емоції, явище, знайоме кожному у різних сферах життя: на роботі, в навчанні чи в повсякденних справах. Особливо часто прокрастинація проявляється в навчальному процесі, де, за даними В. Ковиліна, від 46% до 95% учнів визнають її наявність і часто потребують психологічної підтримки через стрес, почуття провини чи знижену продуктивність (Зоряна, 2020: 66-67).

Дослідники, такі як Р. Емметт, П. Стіл, Т. Колтунович та О. Поліщук, виділяють різноманітні причини прокрастинації: від ситуативних (перевантаження, втома, нечіткі дедлайни) до особистісних (страх невдачі, перфекціонізм, низька самодисципліна) (Emmett, 2002). Наприклад, Т. Вайда вказує на лінь, слабкість характеру чи відсутність задоволення від роботи, тоді як Т. Мотрук і Д. Стеценко додають до причин тривожність та невміння

планувати, що сприяє уникненню складних завдань (Мотрук, Стеценко, 2014: 293-296).

Вчені вважають, що основною причиною прокрастинації є бажання уникнути дискомфорту та отримати миттєве задоволення, що формує її психологічні та поведінкові основи. Т. Колтунович та О. Поліщук поділяють чинники на стабільні (темперамент, емоційне вигорання) та ситуативні (висока зайнятість, відстрочена винагорода), а також виділяють емоційні (страх, тривога), мотиваційні (відсутність чітких цілей) і ресурсні (низька компетентність) аспекти (Колтунович, Поліщук, 2017: 211-217).

Ці фактори значно уповільнюють процес самоосвіти та розвитку особистості, спричиняючи внутрішні конфлікти, перевтому та погіршення стосунків. Хоча не існує єдиного пояснення механізмів прокрастинації, аналіз показує, що це явище потребує подальшого вивчення для розробки ефективних стратегій його подолання.

Н. Мілграм та його колеги виокремлюють п'ять основних видів прокрастинації: побутова — зволікання з виконанням повсякденних обов’язків, таких як прибирання; прокрастинація у прийнятті рішень — уникання навіть незначних виборів; невротична — відкладання важливих життєвих рішень; компульсивна — поєднання зволікання з поведінковою нерішучістю; академічна — затягування виконання навчальних завдань. З часом ці види були зведені до двох основних категорій: відкладання завдань і відкладання рішень, з акцентом на їхню поведінкову природу та емоційний дискомфорт, який із цим пов'язаний.

З. Оніпко, посилаючись на М. Дворник, визначає типи прокрастинації, що ґрунтуються на особистісних рисах: конструктивний — зволікання через недооцінку готовності до справи; конвенційний — звичка до нерішучості; енергозбережний — через втому; спорадичний — через страх перед складними завданнями; шаблонний — страх перед успіхом або невдачею; трендовий — уникання новизни; комунікативний — відкладання нецікавих

справ. Усі ці види об'єднує усвідомлення зволікання та психологічний тиск, що виникає в процесі (Оніпко, 2020: 66-71).

Науковці виокремлюють різні типи прокрастинації залежно від її причин і проявів. Н. Мілграм разом із Г. Баторі та Д. Моурером визначили п’ять типів: побутова — відкладання повсякденних справ, таких як прибирання чи прання; прокрастинація у прийнятті рішень — затягування з вибором навіть дрібниць; невротична — уникання важливих життєвих рішень через страх наслідків; компульсивна — поєднання зволікання з нерішучістю; академічна — відкладання навчальних завдань, наприклад, підготовки до іспитів (Procrastination: why we.., 2020).

Дж. Феррарі виокремив три основні типи прокрастинаторів, описуючи їх через провідні мотиваційні та поведінкові механізми відкладання завдань (Ferrari, 2010):

1. «Шукач пригод» — це тип прокрастинатора, який свідомо відкладає виконання справ до останнього моменту, щоб отримати емоційне напруження та «гострі відчуття» перед дедлайном. Для таких осіб характерне сприйняття стресу як стимулу продуктивності, однак це часто призводить до зниження якості виконання завдань.

2. «Уникаючий» — тип, для якого прокрастинація пов’язана з униканням оцінки власної роботи іншими або страхом негативної оцінки. Відкладання завдань у цьому випадку виконує захисну функцію, зменшуючи тривожність, але водночас перешкоджає професійному та навчальному розвитку.

3. «Нерішучий» — прокрастинатор, який відтерміновує діяльність через страх прийняття рішень і відповідальності за результат. Часто цей тип пов’язаний із перфекціоністськими установками, коли прагнення до ідеального результату блокує початок виконання завдання.

М. Дворник запропонувала більш диференційовану типологію, виділивши декілька типів прокрастинаторів, що дозволяє глибше врахувати індивідуальні особливості поведінки (Про шкоду.., 2018):

1. Конструктивний тип — характеризується зволіканням через переоцінку або недооцінку власної готовності; така прокрастинація може мати частково адаптивний характер, оскільки дозволяє додатково підготуватися до завдання.

2. Конвенційний тип — ґрунтується на звичці до нерішучості та відкладеного прийняття рішень; прокрастинація тут має стабільний, майже автоматизований характер поведінки.

3. Спорадичний тип — проявляється ситуативно, найчастіше у відповідь на складні або незнайомі завдання; основним механізмом є страх перед складністю та невпевненістю у власних ресурсах.

Загалом обидві типології підкреслюють, що прокрастинація є неоднорідним явищем і може мати різні психологічні основи — від пошуку емоційної стимуляції до страху оцінювання чи відповідальності.

Активна прокрастинація — це свідоме відкладання важливих завдань із метою оптимізації власної діяльності, яке може бути функціональним, на відміну від традиційного негативного сприйняття. Дж. Чой і С. Моран визначають її як поведінкову характеристику, що включає перевагу роботи в умовах обмеженого часу, здатність дотримуватися дедлайнів і досягати задовільних результатів. А. Чу та Дж. Чой підкреслюють, що активні прокрастинатори зберігають контроль над ситуацією, використовуючи зволікання як стратегію для підвищення ефективності, що відрізняє її від пасивної прокрастинації, де переважає бездіяльність і тривога (Chu, Choi, 2005: 255-257).

Активна прокрастинація зазвичай проявляється у виконанні менш важливих завдань замість пріоритетних. Наприклад, людина може займатися прибиранням робочого столу чи переглядом корисних матеріалів, замість того, щоб одразу розпочати роботу над складним звітом, підготовлюючись до нього опосередковано. Дж. Шров, Т. Воткінс і Л. Олафсон виявили, що респонденти часто обирають такі дії як адаптивний спосіб підготовки, а не як уникнення завдань. Це підтверджує думку У. Кнауса про те, що відкладання

може бути частиною процесу збору інформації чи пошуку оптимальних рішень, а не лише деструктивною поведінкою.

З психологічної точки зору активна прокрастинація пов’язана з відчуттям контролю, навіть коли важливі справи відкладені. А. Чу та Дж. Чой зазначають, що активні прокрастинатори мають високий рівень метакогнітивної обізнаності, що дозволяє їм планувати й мобілізувати зусилля в умовах цейтноту, відчуваючи стимул від наближення дедлайну. На відміну від пасивних прокрастинаторів, які часто страждають від демотивації і хаосу, активні прокрастинатори, згідно з Дж. Чоєм і С. Мораном, перетворюють тиск часу на ресурс, досягаючи високої продуктивності завдяки емоційній стабільності та впевненості у своїх силах (Журавльова, 2019: 18-21).

Пасивна прокрастинація — це класичний тип відкладання завдань, коли людина уникає їх виконання через негативні емоції, нездатність діяти вчасно та відсутність контролю над ситуацією. А. Чу та Дж. Чой називають її «прокрастинацією в класичному розумінні», підкреслюючи її ірраціональність і деструктивність, на відміну від активної форми.

Пасивна прокрастинація часто проявляється у бездіяльності або відсутності мотивації до роботи. Наприклад, людина може годинами уникати початку важливого проєкту, займаючись безцільним переглядом соціальних мереж або відкладанням домашніх справ, як-от прибирання, через внутрішній опір (Прокрастинація: чому не.., 2021).

Дослідження Н. Ткаченко та Є. Косікова показують, що такі люди хочуть діяти вчасно, але не можуть через переважання негативних переживань, що підтверджує їхню зв'язок із тривожністю та демотивацією (Ткаченко, Косікова, 2019: 307-317).

Тип прокрастинації — активний чи пасивний — визначається емоційним станом, мотивацією та особистісними рисами. П. Стіл підкреслює, що прагнення до миттєвого задоволення часто призводить до відкладання справ, тоді як М. Дворник виокремлює ключові причини:

недооцінка готовності, страх відповідальності, низька зацікавленість, орієнтація на соціальні винагороди та педантичність. Ці фактори, разом із тривогою, мотивацією на успіх чи невдачу та соціальним контекстом, формують характер відкладання — адаптивний чи деструктивний (Дворник, 2018).

Отже, прокрастинація — це складне психологічне явище, що полягає у свідомому відкладанні важливих завдань через емоційні бар'єри, такі як страх невдачі чи відсутність мотивації. Вона може проявлятися як активна, коли людина оптимізує свою діяльність через зволікання, або пасивна, коли відкладання завдань призводить до стресу і зниження продуктивності. Прокрастинація впливає на якість життя та психоемоційний стан, і її причини варіюються від ситуативних до глибших особистісних факторів. Це явище потребує подальшого вивчення для розробки ефективних стратегій подолання.

## 1.2. Причинно-детерміновані фактори формування прокрастинації у студентів

Прокрастинація у студентів проявляється у відкладанні важливих завдань попри усвідомлення негативних наслідків. Вона має складну природу та формується під впливом різних причинно-детермінованих факторів: психологічних, біологічних, зовнішніх та особливостей сучасного інформаційного середовища.

1. Психологічні чинники. Г. Чуйко та М. Комісарик зазначають, що причин цього явища може існувати надзвичайно багато, причому для кожної особистості вони є індивідуальними. Зокрема, до них можна віднести фізичну та психічну втому, прагнення до більш ґрунтовного осмислення ситуації, небажання приймати рішення в несприятливому психофізіологічному стані, а також надмірне навантаження індивіда тощо (Чуйко, Комісарик, 2021).

*Фізична та психічна втома* виступає одним із ключових чинників прокрастинації, оскільки зниження енергетичних ресурсів організму безпосередньо впливає на когнітивні процеси та здатність до саморегуляції. У стані перевтоми погіршується концентрація уваги, знижується швидкість обробки інформації, виникає тенденція до уникнення складних або відповідальних завдань, що й зумовлює їх відкладання.

*Прагнення до більш ґрунтовного осмислення ситуації* також може набувати прокрастинаційного характеру. У цьому випадку відтермінування дій зумовлене не лінощами, а надмірною когнітивною залученістю: індивід намагається врахувати всі можливі варіанти розвитку подій, що призводить до так званого «паралічу аналізу» та ускладнює перехід до практичної реалізації рішень.

*Небажання приймати рішення* у несприятливому психофізіологічному стані пояснюється прагненням індивіда уникнути помилок і негативних наслідків. У станах емоційного напруження, стресу чи тривоги людина схильна відкладати важливі дії до моменту стабілізації внутрішнього стану, однак таке відтермінування нерідко затягується та трансформується у стійку прокрастинаційну поведінку.

*Надмірне навантаження індивіда* є ще одним значущим фактором, який провокує прокрастинацію. Велика кількість завдань, обмежені часові ресурси та високі вимоги до результату можуть спричиняти когнітивне перевантаження, втрату пріоритетів і відчуття безпорадності. У таких умовах людина схильна відкладати виконання навіть важливих завдань через неможливість ефективно організувати власну діяльність (Плахотнюк, Плахотнюк, 2025: 4).

У науковому дискурсі домінує підхід, згідно з яким витоки прокрастинації слід шукати як у характеристиках особистості, так і в особливостях самих завдань, що відкладаються. До *особистісних чинників*, зокрема, відносять схильність до перфекціонізму, підвищений рівень

тривожності, недостатню стресостійкість та інші індивідуально-психологічні риси.

*Підвищений рівень тривожності* також сприяє прокрастинації, оскільки будь-яке значуще завдання сприймається як потенційна загроза. Це зумовлює уникальну поведінку, спрямовану на тимчасове зниження тривоги, зокрема через відкладання виконання завдань.

*Недостатня стресостійкість* проявляється у низькій здатності індивіда ефективно функціонувати в умовах напруження та невизначеності. У таких випадках навіть помірний рівень складності або відповідальності може викликати дезорганізацію діяльності, що підсилює схильність до прокрастинації.

*Перфекціонізм* проявляється у встановленні *надмірно високих стандартів* до результатів діяльності, що часто супроводжується страхом невідповідності цим стандартам. Унаслідок цього індивід може відкладати виконання завдання через побоювання зробити його недостатньо якісно, що створює внутрішній конфлікт між бажанням досягти ідеалу та страхом невдачі (Берегова, Підганюк, 2020: 12).

У процесі виявлення причин прокрастинації доцільно враховувати позицію психоаналітичного підходу, представники якого вважають, що *психічні травми*, отримані в дитинстві внаслідок травматичних зауважень з боку дорослих, можуть зумовлювати не лише зниження самооцінки, що зберігається у дорослому віці, але й ослаблення здатності до прийняття та реалізації вольових рішень. Такі травми формують внутрішні заборони, страх оцінювання та невдачі, що в подальшому проявляється у схильності уникати діяльності, яка передбачає відповідальність і можливість критики.

Також виокремлюють ще дві важливі причини прокрастинації:

- виконуване завдання може викликати у людини *неприйняття або втрату інтересу* з різних причин. Це може бути пов’язано з його монотонністю, відсутністю особистісного сенсу, невідповідністю цінностям

чи рівню складності, що знижує внутрішню мотивацію та сприяє відкладанню діяльності.

- істотний вплив мають *часові параметри підкріплень* — як позитивних (заохочення за виконання), так і негативних (покарання за невиконання). Якщо винагорода або санкції віддалені у часі, їх мотиваційний вплив суттєво знижується. У таких умовах індивід надає перевагу короткостроковим вигодам (наприклад, відпочинку чи приємній діяльності), що посилює прокрастинаційну поведінку (Чуйко, Комісарик, 2021).

Також однією з провідних причин прокрастинації є *страх невдачі*, який має глибоке психологічне підґрунтя та пов'язаний із механізмами самозахисту особистості. У ситуаціях, коли індивід очікує можливого негативного результату або критичної оцінки, формується внутрішнє напруження, що супроводжується прагненням уникнути потенційної поразки. Відкладання завдання у такому випадку виконує захисну функцію, дозволяючи тимчасово знизити рівень тривоги. Особливо яскраво це проявляється у осіб із вираженим перфекціонізмом, для яких характерне встановлення надмірно високих стандартів діяльності. У разі неможливості досягнення ідеального результату виникає когнітивний дисонанс, що призводить до відмови від дії або її відтермінування як способу уникнення внутрішнього конфлікту (Прокрастинація. Як перестати.., 2025).

Ще одним суттєвим психологічним чинником прокрастинації є *низька самооцінка*, яка впливає на формування очікувань щодо власної ефективності. Особи з недостатньою впевненістю у власних здібностях схильні недооцінювати свої ресурси та перебільшувати складність завдань. Це породжує стан невизначеності та сумнівів, що знижує мотивацію до початку діяльності. Відкладання у цьому випадку виступає як форма уникнення ситуацій, які можуть підтвердити негативні уявлення про себе. Крім того, очікування «кращого моменту», натхнення чи підвищення впевненості часто є ілюзорним і лише закріплює прокрастинаційну модель поведінки.

Важливим аспектом є також те, що прокрастинація нерідко виконує функцію регуляції емоційного стану, зокрема виступає способом *уникнення психологічного дискомфорту*. Якщо діяльність сприймається як нудна, складна, монотонна або такою, що не має особистісного сенсу, вона викликає негативні емоції — роздратування, апатію або внутрішній опір. У відповідь на це психіка активує механізми короткострокового полегшення, спрямовані на зниження напруження. Зокрема, відбувається переключення уваги на більш приємні або менш затратні види діяльності, що забезпечують швидке емоційне підкріплення (Прокрастинація: лінощі.., 2026).

Такий вибір, однак, має короткотривалий ефект: тимчасове полегшення змінюється посиленням почуття провини, тривоги та незадоволеності собою, що у довгостроковій перспективі лише поглиблює проблему. Відтак прокрастинація постає не просто як порушення тайм-менеджменту, а як складний психологічний феномен, пов’язаний із регуляцією емоцій, самооцінкою та особливостями мотиваційної сфери особистості (Ворог продуктивності.., 2025).

2. Біологічні чинники. Прокрастинація має не лише психологічне, але й виразне біологічне підґрунтя, пов’язане з особливостями функціонування нервової системи та нейрохімічних процесів у мозку. Одним із ключових елементів у цьому контексті є *дофамін* — нейромедіатор, який відіграє важливу роль у формуванні відчуття задоволення, мотивації та системи винагороди. Саме дофамін забезпечує підкріплення поведінки, яка асоціюється з приємними емоціями, і стимулює її повторення в майбутньому.

Людський мозок еволюційно орієнтований на пошук швидких і *доступних джерел задоволення*, оскільки це сприяло виживанню. У сучасних умовах це проявляється у схильності віддавати перевагу діяльності, що забезпечує миттєве підкріплення, над завданнями з відкладеним результатом. Саме тому замість виконання складної або тривалої роботи індивід часто обирає альтернативи, які потребують менших зусиль і швидко приносять

позитивні емоції, зокрема перегляд соціальних мереж, споживання їжі чи розважального контенту (Прокрастинацію в жінок.., 2019).

Коли людина відкладає важливе завдання та переключається на більш приємну діяльність, у мозку активується система винагороди, що супроводжується вивільненням дофаміну. Це створює короткочасне відчуття задоволення та полегшення, яке підсилює зв'язок між уникненням складної діяльності та позитивним емоційним станом. У результаті формується стійкий поведінковий патерн, за якого прокрастинація закріплюється як ефективний (хоча й неадаптивний) спосіб регуляції емоцій.

Особливу роль у цьому процесі відіграє взаємодія між лімбічною системою мозку, відповідальною за емоції та швидкі реакції, і префронтальною корою, яка забезпечує планування, самоконтроль та прийняття раціональних рішень. У ситуаціях, коли лімбічна система домінує, людина схильна обирати негайне задоволення, навіть якщо це суперечить довгостроковим цілям. Натомість ефективне функціонування префронтальної кори сприяє подоланню імпульсивних реакцій і виконанню відкладених, але значущих завдань.

Проблема полягає в тому, що регулярне підкріплення прокрастинаційної поведінки через дофамінову систему призводить до її закріплення на нейронному рівні. З кожним повторенням така модель стає більш автоматизованою: мозок «навчається», що уникнення складних завдань є швидким способом отримання задоволення. Водночас самі завдання починають сприйматися як дедалі більш складні, неприємні та енергозатратні, що ще більше знижує мотивацію до їх виконання (Ворог продуктивності.., 2025).

3. Зовнішні чинники. Прокрастинація значною мірою зумовлюється впливом зовнішніх умов, у яких відбувається діяльність індивіда. Одним із найбільш поширених чинників є *наявність численних відволікаючих стимулів*. До них належать гучні звуки, часті сповіщення на мобільних пристроях, активне використання соціальних мереж, а також постійна

присутність інших людей у робочому просторі. Такі стимули порушують концентрацію уваги, знижують когнітивну продуктивність і ускладнюють занурення у виконання складних завдань. У результаті людина частіше перемикається між різними видами діяльності, що сприяє відкладанню пріоритетних справ.

Не менш важливим є *рівень організації робочого середовища*. Неупорядкований, незручний або ергономічно недосконалий простір створює додаткове когнітивне навантаження, оскільки мозок змушений витрачати ресурси на обробку зайвих подразників. Відсутність чітко структурованого робочого місця знижує здатність до самодисципліни та ускладнює формування стійкої робочої поведінки, що, своєю чергою, підвищує ймовірність прокрастинації.

Окремим фактором виступає *недостатня структурованість діяльності*. У випадках, коли завдання не має чітко визначених етапів виконання, конкретних цілей або часових меж, воно сприймається як абстрактне й невизначене. Така невизначеність знижує суб'єктивне відчуття терміновості та значущості завдання, що призводить до його відкладання. Відсутність дедлайнів або системи контролю виконання також послаблює зовнішню мотивацію, залишаючи індивіда сам на сам із необхідністю саморегуляції, яка не завжди є достатньо розвиненою (Ворог продуктивності.., 2025).

4. Вплив сучасного світу. У сучасному науковому дискурсі прокрастинація все частіше розглядається як феномен, тісно пов'язаний із соціокультурними умовами XXI століття. *Високий темп життя*, характерний для сучасного суспільства, супроводжується постійною необхідністю обробки значних обсягів інформації, багатозадачністю та підвищеними вимогами до продуктивності. Це призводить до хронічного когнітивного перевантаження, унаслідок чого психіка активує захисні механізми у вигляді уникнення діяльності або її відтермінування.

Особливу роль у посиленні прокрастинації відіграє *цифрове середовище*. Соціальні мережі, відеоплатформи та інші онлайн-ресурси створюють нескінченний потік короткого, емоційно насиченого контенту, який забезпечує швидке задоволення та постійне підкріплення уваги. Такий формат споживання інформації формує звичку до миттєвих результатів і знижує здатність до тривалого зосередження. У результаті складні завдання, що потребують часу та зусиль, сприймаються як менш привабливі порівняно з легкодоступними джерелами задоволення.

Ще одним важливим чинником є *інформаційне перевантаження*. Постійний потік повідомлень, новин і завдань перевищує можливості ефективної обробки інформації, що викликає відчуття перевтоми та дезорганізації. У таких умовах індивід схильний відкладати виконання завдань, сподіваючись на появу більш сприятливих умов у майбутньому. Проте накопичення невиконаних справ призводить до зростання рівня стресу, тривоги та почуття провини, що лише поглиблює прокрастинаційні тенденції (Ворог продуктивності.., 2025).

Отже, прокрастинація студентів зумовлюється поєднанням психологічних, біологічних і зовнішніх чинників. Вона виникає через особистісні особливості (тривожність, страх невдачі, перфекціонізм), підсилюється дією дофамінової системи та закріплюється під впливом відволікаючого середовища і високого темпу сучасного життя.

### 1.3. Динаміка проявів та наслідки прокрастинаційної поведінки у студентів

Прокрастинація у студентів розглядається як психологічне явище, що проявляється у свідомому або підсвідомому відкладанні виконання важливих, складних або неприємних завдань на невизначений термін. За словами С. Ганаби та О. Кушнір, замість їх виконання студенти часто переключаються на легкі та приємні види діяльності, які приносять миттєве задоволення або

створюють ілюзію успіху. Такі прояви свідчать про порушення процесів саморегуляції: студенти не завжди здатні контролювати власні емоції, страх невдачі, сумніви у власних здібностях і невпевненість у здатності долати труднощі та вирішувати складні завдання.

Динаміка проявів прокрастинації у студентів характеризується накопиченням невиконаних справ, що спричиняє зростання тривожності, порушення планування та зниження мотивації. Відкладення завдань часто супроводжується внутрішнім психологічним дискомфортом, негативними емоціями та почуттям провини, що поглиблює проблему і стимулює подальшу бездіяльність. У деяких випадках прокрастинація набуває хронічного характеру, формуючи стійкі психологічні проблеми, зокрема підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та нездатність ефективно організувати час і ресурси.

Особливостями цього явища є ірраціональність — усвідомлення негативних наслідків власного відкладання при одночасному уникненні необхідних дій; усвідомлене відкладання завдань «на потім» замість адаптації планів; а також суб'єктивні негативні емоції, що проявляються у внутрішньому напруженні та психологічному дискомфорті. У динаміці прокрастинація формує замкнене коло: уникнення складних завдань провокує тривожність і зниження продуктивності, що ще більше підсилює схильність до відкладання та знижує ефективність саморегуляції (Ганаба, Кушнір, 2025: 1461-1462).

З наукової точки зору, згідно з Ю. Рудоманенко, наслідки прокрастинації у студентів проявляються комплексно і охоплюють як індивідуальну, так і соціальну сфери діяльності. Прокрастинація суттєво обмежує ефективність діяльності особистості, порушуючи структуру та організацію виконання завдань, а також знижуючи здатність до стратегічного планування та саморегуляції. Це проявляється у відкладенні важливих рішень, недостатній концентрації уваги, втраті контролю над пріоритетами та невміння ефективно керувати власними ресурсами.

У свою чергу, регулярне відкладання діяльності формує деструктивні копінг-стратегії, що використовуються для тимчасового зниження стресу, проте в довгостроковій перспективі поглиблюють психологічні труднощі. Серед таких наслідків дослідники виділяють підвищену тривожність, внутрішній дискомфорт, почуття провини та незадоволення власними досягненнями.

Прокрастинація негативно впливає на соціальну адаптацію індивіда. Вона знижує здатність до міжособистісної взаємодії, ускладнює виконання колективних завдань та реалізацію соціально значущих ролей, обмежуючи можливості для професійного і академічного успіху.

Важливо, що прокрастинація здатна закріплюватися як стійкий поведінковий патерн, перетворюючись на хронічну проблему, яка підсилює когнітивні та емоційні дисфункції, обмежує розвиток регулятивного потенціалу особистості і формує залежність від короткострокових джерел задоволення, що лише посилює циклічність відкладання важливих завдань.

Соціально прокрастинація у студентів знижує відповідальність за навчальні обов’язки, порушує дотримання дедлайнів і негативно впливає на взаємини з викладачами та однокурсниками через невиконання спільних завдань. Психологічно вона проявляється у вигляді стресу, тривожності, почуття провини за незавершені роботи, зниження самооцінки та внутрішнього дискомфорту. Постійне відкладання навчальних завдань призводить до емоційного виснаження, нервового напруження, порушення сну та підвищеної втомлюваності.

Фізіологічні наслідки прокрастинації студентів включають підвищене навантаження на організм через недосипання, зловживання кофеїном і енергетичними напоями, що може негативно впливати на здоров’я та концентрацію уваги. Прокрастинація знижує продуктивність навчальної діяльності, ускладнює організацію часу, веде до накопичення невиконаних завдань та формує хронічну звичку відкладати важливі справи, що зменшує ефективність підготовки до іспитів, самостійної роботи та проєктів.

Разом із тим, «активна» прокрастинація може тимчасово допомагати студентам знімати стрес і відновлювати ресурси, а також стимулювати швидку зміну пріоритетів у навчальних завданнях. Деструктивна прокрастинація ускладнює самоконтроль, веде до затримки виконання важливих завдань та перешкоджає досягненню академічних і особистісних цілей.

Соціально прокрастинація у студентів знижує здатність до прийняття рішень та самоорганізації, що ускладнює ефективне виконання навчальних завдань і впливає на академічну успішність. Вона пов’язана з емоційним дискомфортом, який проявляється у стресі, тривозі, почутті провини, соромі, гніві, страху, розпачі та внутрішньому незадоволенні через відкладення важливих справ. Студенти з високим рівнем прокрастинації часто відчувають нервову напругу, втому, безпорадність і відразу до себе, що може знижувати мотивацію та продуктивність навчальної діяльності.

Прокрастинація також негативно впливає на здатність адаптуватися та саморозвиватися, оскільки уникається фокусування на реальних завданнях, а увага перемикається на фантазії або інші відволікальні дії. Після виконання завдань у останній момент, навіть при позитивних емоціях задоволення чи ейфорії, студенти відчувають психологічну та фізичну втому і усвідомлюють можливість кращого виконання завдання, що додатково посилює відчуття невдоволення та стресу.

Також важливо, що прокрастинація знижує здатність до планування та прийняття рішень, ускладнює самоорганізацію та виконання навчальних завдань, що безпосередньо впливає на академічну успішність і загальний рівень продуктивності. Студенти, які схильні до відкладення справ, відчувають емоційний дискомфорт, що проявляється у стресі, тривозі, почутті провини, соромі, гніві, страху, розпачі, відразі до себе та внутрішньому незадоволенні через невиконані завдання.

Прокрастинація також призводить до фізіологічних наслідків, таких як нервова напруга, хронічна втома, порушення сну та виснаження через

постійне перенавантаження і зусилля надолужити відкладене. Часто після виконання завдань у останній момент студенти відчувають короткочасне задоволення чи ейфорію, проте водночас переживають фізичну і психологічну втому та усвідомлюють можливість більш якісного виконання завдання, що підсилює почуття провини та стрес.

Соціальні наслідки прокрастинації включають погіршення взаємин із викладачами, однокурсниками та друзями через невиконання зобов'язань та запізнення з роботою. Крім того, прокрастинація знижує здатність до ефективної адаптації та саморозвитку, оскільки увага студента зміщується на відволікальні фактори чи фантазії, замість зосередження на навчальній діяльності.

Емоційно прокрастинація у студентів проявляється через значний емоційний дискомфорт, який включає негативні психічні стани, пов'язані зі стресом, тривогою, страхом невдачі, відчуттям неспроможності та безпорадності. Відкладення виконання важливих завдань дезорганізує навчальну діяльність, погіршує здатність до прийняття рішень, знижує ефективність освоєння матеріалу та реалізації академічних намірів.

Нерідко такі стани супроводжуються напругою, енергетичним виснаженням та внутрішнім конфліктом, що створює кризові нерівноважні ситуації, під час яких студенти відчувають внутрішні неузгодженості особистості. Це може призводити до затримки навчальних процесів, уникання складних завдань і втрати контролю над власною поведінкою, що погіршує психологічне самопочуття та соціальну адаптацію.

Присутність прокрастинації знижує стресостійкість і здатність до саморегуляції, ускладнює розвиток професійних і навчальних навичок, а страх невдачі та невпевненість у власних можливостях часто змушують студента уникати активної участі у складних завданнях. Водночас такі стани створюють потенційну точку для психоемоційних новоутворень, але без усвідомленого контролю вони здебільшого мають деструктивний вплив на

навчальну продуктивність і психологічне благополуччя (Рудоманенко, 2023: 73-81).

Отже, прокрастинація у переважній більшості випадків призводить до негативних наслідків, таких як накопичення невиконаних справ, порушення зобов'язань та зниження професійної ефективності. Водночас деякі дослідження відзначають, що інколи зволікання може мати певну користь: наприклад, дати змогу знайти оптимальніший спосіб виконання завдання або накопичити необхідні ресурси. Проте більшість респондентів сходяться на думці, що затримки переважно шкодять справі.

Аналізуючи теоретичні дослідження, можна виділити різні рівні наслідків прокрастинації. На особистісному рівні це проявляється емоційним дискомфортом, самокритикою, зниженням самооцінки, упущеними шансами для самовдосконалення, зменшенням ефективності власної діяльності, переоцінкою цінностей та відкриттям нових власних ресурсів і можливостей. Міжособистісні наслідки включають догани від керівництва, незадоволення оточуючих, конфлікти з колегами, втрату довіри та припинення стосунків, проте в окремих випадках затримка може привести до отримання визнання та покращення відносин. На соціальному рівні прокрастинація може спричинити втрату прибутку та можливостей, штрафи й санкції, погіршення результатів діяльності, зниження навчальної чи професійної успішності, зміну статусу або напрямку діяльності, хоча іноді затримка може завершитися успішним виконанням завдання.

## Висновки до 1 розділу

Прокрастинація — це складне психологічне явище, яке характеризується свідомим відкладанням важливих завдань, навіть коли людина усвідомлює їхню важливість та можливі негативні наслідки. Вона може проявлятися у двох основних формах: активній та пасивній. Активна прокрастинація включає в себе використання зволікання як стратегію для

оптимізації діяльності, наприклад, через виконання менш важливих завдань замість пріоритетних. Пасивна прокрастинація, навпаки, призводить до стресу, тривоги і зниження продуктивності через відкладання важливих справ.

Прокрастинація формується під впливом взаємодії психологічних, біологічних і зовнішніх чинників. Психологічні детермінанти, зокрема тривожність, перфекціонізм, страх невдачі, низька самооцінка та емоційне виснаження, знижують здатність до саморегуляції та сприяють уникненню діяльності. Біологічні механізми, пов’язані з дофаміновою системою винагороди, підсилюють схильність до вибору миттєвого задоволення замість довготривалих цілей. Водночас зовнішні умови — неорганізоване середовище, відволікаючі фактори та відсутність чіткої структури діяльності — додатково ускладнюють продуктивну поведінку. Значний вплив також має сучасне інформаційно насичене середовище, яке посилює когнітивне перевантаження та формує звичку до швидких стимулів.

Прокрастинація здебільшого призводить до негативних наслідків, таких як накопичення справ, порушення зобов’язань і зниження ефективності, хоча інколи вона може допомогти знайти кращий спосіб виконання завдання або накопичити ресурси. Наслідки можна розглядати на різних рівнях: особистісному — емоційний дискомфорт, зниження самооцінки, упущені можливості для самовдосконалення; міжособистісному — конфлікти, втрата довіри або, навпаки, покращення стосунків; соціальному — втрати прибутку, штрафи, зниження успішності або зміна напрямку діяльності, хоча іноді зволікання закінчується успіхом.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

## 2.1. Методологія дослідження та його проведення

Прокрастинація — це форма поведінкової саморегуляційної дисфункції, що проявляється у свідомому відкладанні значущих завдань попри усвідомлення негативних наслідків і зумовлюється взаємодією психологічних, біологічних та середовищних чинників.

З метою визначення рівня прокрастинаційної поведінки та взаємозв'язку з психологічними характеристиками студентів, нами було проведено емпіричне дослідження серед 30 студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка віком від 18 до 20 років (рис. 2.1) які були поділені на дві групи за гедером по 15 осіб.

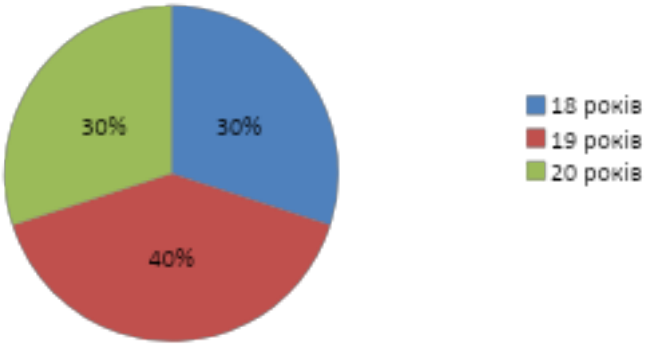



Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

Згідно первинному опитуванню, найбільшу частку становили студенти 19 років (40%), тоді як респонденти 18 та 20 років були представлені в однаковій пропорції — по 30% кожна вікова група.

Дослідження здійснювалося добровільно та анонімно за допомогою платформи Google Forms у березні 2026 року. Такий метод збору даних забезпечив конфіденційність та сприяв більш відвертим відповідям учасників, що є критично важливим для психологічних опитувань.

Емпіричне дослідження прокрастинації студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка складається з наступних етапів:

1. Вивчення та теоретичний аналіз явища прокрастинації — систематизація сучасних наукових підходів, визначення ключових понять, видів та механізмів відкладання завдань, а також аналіз чинників, що впливають на прояви прокрастинації у студентів.

2. Вибір методик психодіагностики та підготовка інструментарію збору даних — визначення валідних і надійних методів для оцінки рівня прокрастинації, таких як «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, адаптація анкет для онлайн-застосування через платформу Google Forms.

3. Збір емпіричних даних серед студентів — добровільне та анонімне опитування учасників, що забезпечує відвертість відповідей і дозволяє отримати достовірну інформацію про прояви прокрастинаційної поведінки та психологічні характеристики студентів.

4. Кількісна та якісна обробка отриманих даних — застосування методів статистичного аналізу, підрахунок сумарних балів, середніх та т-критерій Стьюдента; визначення рівня прокрастинації, а також аналіз факторів, що впливають на відкладання завдань, з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів.

5. Інтерпретація результатів дослідження — порівняння отриманих даних із теоретичними положеннями, виявлення закономірностей у поведінці студентів, визначення груп із різними рівнями прокрастинації та факторів, що її зумовлюють.

6. Формулювання висновків та розробка рекомендацій — узагальнення результатів, виокремлення психологічних механізмів прокрастинації, розробка практичних рекомендацій для підвищення ефективності саморегуляції, управління часом і мотиваційних стратегій для студентів.

У роботі використанні наступні методики для емпіричного дослідження (Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2022: 32-36):

1. *Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей* розроблена американським психологом К. Лей у межах досліджень у галузі психологія особистості з метою вимірювання індивідуальної схильності до прокрастинації як стійкої риси особистості. Вона спрямована на виявлення того, наскільки людина схильна відкладати виконання завдань у повсякденному житті, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки такої поведінки.

Методика складається з 20 тверджень, які описують типові ситуації з повсякденного життя, пов’язані з організацією часу, прийняттям рішень і виконанням завдань. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою — від повної незгоди до повної згоди. Важливою особливістю методики є наявність як прямих, так і обернених тверджень, що дозволяє підвищити точність результатів і зменшити вплив соціально бажаних відповідей. Обробка результатів передбачає реверсивне кодування обернених пунктів і підсумовування балів, що дає загальний показник рівня прокрастинації.

Інтерпретація результатів базується на загальній сумі балів (максимум 100 балів).

- високі показники (75–100 балів) свідчать про виражену схильність до прокрастинації: такі особи часто відкладають виконання завдань, діють в умовах дефіциту часу та можуть відчувати труднощі з саморегуляцією;
- середній рівень (45–75 балів) вказує на помірну прокрастинацію, яка проявляється ситуативно і залежить від складності чи значущості завдань;
- низькі показники (до 45 балів) характеризують людину як організовану, схильну до своєчасного виконання завдань, з добре розвиненими навичками планування та контролю діяльності.

2. *Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» розроблена українською дослідницею М. Дворник* у межах наукового вивчення прокрастинації як складного соціально-психологічного феномена. Методика створена на основі теоретичного аналізу причин виникнення відтермінування та апробована в контексті дослідження конструювання особистістю власного майбутнього в межах соціальна психологія. Її концептуальною основою є припущення, що прокрастинація не є лише стабільною рисою, а може проявлятися ситуативно під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників.

Анкета складається з 41 твердження, які нерівномірно розподілені за п’ятьма основними факторами, що відображають різні причини відтермінування: недооцінка власної готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму. Респондент оцінює кожне твердження за п’ятибальною шкалою — від «однозначно ні» до «однозначно так». Особливістю методики є її багатовимірність: на відміну від класичних шкал прокрастинації, вона не лише фіксує рівень відкладання справ, а й дозволяє виявити психологічні механізми, що лежать в його основі. Обробка результатів передбачає групування відповідей за відповідними шкалами та подальший аналіз, зокрема із застосуванням факторного підходу.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо за кожним із п’яти факторів. Високі показники за шкалою недооцінки готовності до виконання завдання свідчать про схильність відкладати справи через сприйняття їх як надто складних, тривалих або незначущих, а також через невпевненість у власних ресурсах і потребу у зовнішній підтримці. Високі значення за фактором страху відповідальності вказують на уникнення важливих і складних завдань, що супроводжується тривожністю та очікуванням «ідеальних умов» для початку діяльності. Знижений рівень зацікавленості проявляється у байдужості до завдань і відсутності внутрішньої мотивації до їх виконання. Орієнтація на соціальну винагороду відображає залежність

активності від зовнішнього схвалення або очікуваної вигоди. Схильність до педантизму пов’язана з надмірною вимогливістю до якості виконання, нерішучістю та затягуванням початку діяльності через прагнення до ідеалу.

Усі застосовані методики є дуже авторитетними, перевіреними та широко використовуваними для оцінки прокрастинації студентів.

### 2.2. Аналіз результатів дослідження

Результат методик були зображені на рисунках та проаналізовані нижче. Результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), було зображено у табл. 2.2 і. 2.3 (див. дод. А) та на рис. 2.4.

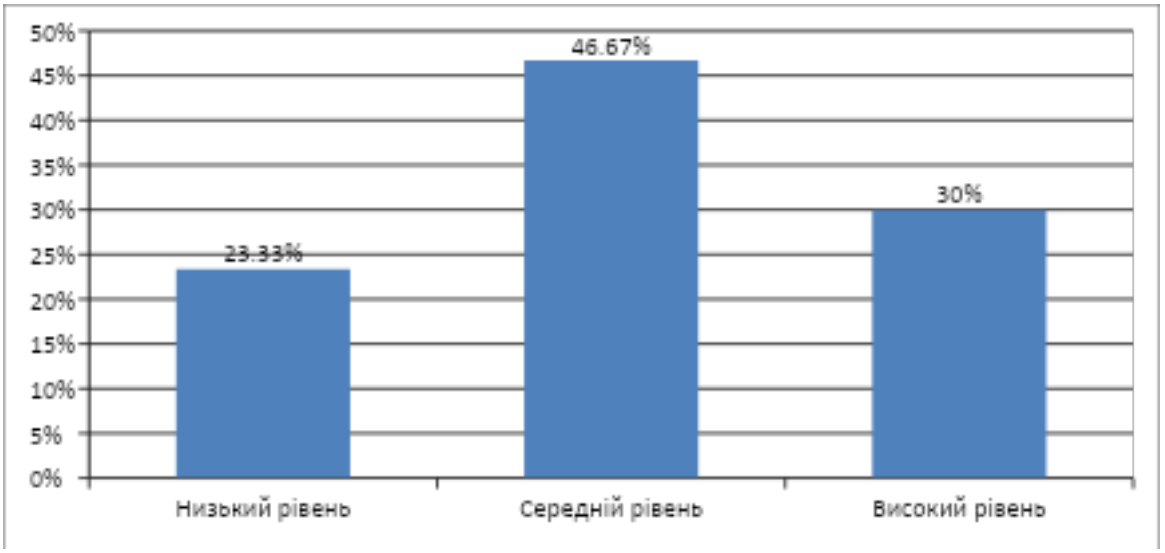



Рис. 2.4. Результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

Отже, згідно з результатами дослідження, проведеного за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, було встановлено, що у досліджуваній вибірці студентів переважає середній рівень прокрастинації (46,67%), тоді як високий рівень притаманний 30% респондентів, а низький -23,33%.

Домінування середнього рівня прокрастинації вказує на те, що більшість студентів схильні до відкладання завдань переважно в окремих ситуаціях, а не на постійній основі. Це може бути зумовлено впливом

зовнішніх факторів, таких як обсяг навчального навантаження, рівень складності завдань або недостатня мотивація. Водночас така тенденція не є критичною, однак може негативно позначатися на продуктивності діяльності та якості виконання завдань у разі накопичення дедлайнів.

Особливу увагу привертає частка студентів із високим рівнем прокрастинації (30%), що свідчить про наявність значної групи осіб, для яких відкладання справ є стійкою поведінковою характеристикою. Це може проявлятися у систематичному порушенні термінів виконання завдань, уникненні складних або відповідальних справ, а також у зниженні загальної ефективності навчальної діяльності. Такий рівень прокрастинації потребує психологічної корекції та розвитку навичок саморегуляції.

Водночас наявність студентів із низьким рівнем прокрастинації (23,33%) є позитивним показником, оскільки свідчить про сформованість у них відповідального ставлення до діяльності, уміння планувати власний час та дотримуватися встановлених термінів. Такі студенти, як правило, демонструють вищу академічну успішність та ефективніше справляються з навчальними завданнями.

Таким чином, можемо зробити висновок, що у досліджуваній вибірці студентів переважає середній рівень прокрастинації, який характерний майже для половини респондентів. Це свідчить про ситуативний характер відкладання справ, що значною мірою залежить від умов навчання та рівня мотивації. Водночас третина студентів має високий рівень прокрастинації, що вказує на стійку тенденцію до систематичного відтермінування завдань і потребує розвитку навичок саморегуляції.

Натомість студенти з низьким рівнем прокрастинації становлять меншу частку вибірки та демонструють більш організоване ставлення до навчальної діяльності й ефективне планування часу.

У свою чергу, результати методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, було зображено у табл. 2.5 (див. дод. Б) та на рис. 2.6 у середньому значенні.




Рис. 2.6. Результати анкетування «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

Отже, згідно з результатами дослідження, респонденти демонструють досить складну і багатовимірну структуру особистісних схильностей до відтермінування. Найвищі показники спостерігаються у сфері педантичності (Σ = 29,10), що свідчить про високий рівень уваги до деталей, дотримання правил та стандартів, а також прагнення до контролю за процесом виконання завдань. Ця тенденція може призводити до відкладання справ на потім через потребу «ідеального» результату, надмірного редагування та перевірки власних дій. Педантичність, у поєднанні із суб'єктивною недооцінкою готовності, формує психологічний бар'єр перед початком дії, коли людина фокусує увагу на потенційних помилках або недостатності власних ресурсів.

Недооцінка готовності (Σ = 45,47) свідчить про те, що респонденти часто оцінюють свої можливості нижче фактичного рівня. Така когнітивна установка підсилює прокрастинацію через надмірне планування та сумніви у власній компетентності. Водночас, цей показник не є критично високим, що дозволяє припустити: відтермінування виникає не через абсолютну неготовність, а через потребу у додатковому впевненому старті, перевірці ресурсів та уточненні умов виконання завдань.

Подолання страху відповідальності (Σ = 18,00) та знижений рівень зацікавленості (Σ = 13,93) демонструють, що уникання відповідальності та

апатія до завдань у вибірці зустрічаються рідко. Це означає, що респонденти здатні приступати до виконання навіть складних і нових завдань, і їхня мотивація не обмежується страхом перед невдачею або низьким інтересом. Відтермінування у такому випадку проявляється радше як наслідок прагнення оптимізувати підготовку та досягти контролю над процесом, ніж як уникання труднощів.

Орієнтація на соціальну винагороду (Σ = 22,23) відображає прагнення отримати зовнішнє підтвердження своєї ефективності та користі від виконаних дій. Це підсилює мотиваційний аспект поведінки, коли респонденти більш активно приступають до завдань у випадку, якщо очікують оцінки або визнання з боку оточення. Разом із педантичністю та недооцінкою готовності це створює парадоксальний ефект: бажання отримати схвалення стимулює роботу, але одночасно підвищує рівень самоконтролю, що може затримувати старт виконання.

Таким чином, можемо зробити висновок, що прокрастинація у студентів є комплексним і багатовимірним явищем, яке формується під впливом як особистісних, так і соціально-психологічних чинників. Результати дослідження свідчать про те, що більшість студентів відтерміновують виконання завдань у певних ситуаціях, пов’язаних зі складністю, тривалістю або необхідністю високої концентрації, що проявляється у середньому рівні прокрастинації. Водночас існує група студентів із високим рівнем прокрастинації, для яких відкладання завдань є стійкою поведінковою стратегією, що може негативно позначатися на своєчасності виконання завдань та загальній ефективності навчання.

Аналіз причин схильності до відтермінування демонструє, що основними детермінантами прокрастинації виступають педантичність та недооцінка власної готовності. Прагнення до досконалості, увага до деталей і контрольованого виконання завдань поєднуються з сумнівами у власних можливостях, що створює психологічний бар’єр перед початком діяльності. При цьому низькі показники страху відповідальності та зниженого рівня

зацікавленості свідчать, що відкладання справ не є наслідком апатії або небажання брати на себе відповідальність, а радше проявляється як стратегія оптимізації дій і підвищення контролю над процесом виконання завдань.

Орієнтація на соціальну винагороду додає ще один рівень регуляції поведінки: прагнення до схвалення та оцінки стимулює активність, водночас підсилюючи педантичні тенденції та самоконтроль, що може відкладати старт виконання завдань. Таким чином, прокрастинація у студентів не є проявом низької мотивації чи відповідальності, а функціональною особистісною стратегією, що поєднує потребу у підготовці, контролі та зовнішньому підтвердженні ефективності.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність розвитку у студентів навичок саморегуляції, управління часом та усвідомленого планування діяльності, що дозволить зменшити негативні наслідки прокрастинації та підвищити ефективність навчальної діяльності, водночас зберігаючи прагнення до якісного виконання завдань і високих стандартів.

З метою порівняння особливостей прокрастинації серед студентів різної статі (по 15 осіб у двох групах), нами було обчислено середнє значення та вибіркове стандартне відхилення (M±SD) та t -критерій Стьюдента за двома методиками.

t-критерій Стьюдента є статистичним методом, який використовується для оцінювання значущості відмінностей між середніми значеннями двох вибірок. Метод ґрунтується на розподілі Стьюдента та дозволяє визначити, наскільки виявлені відмінності між групами є суттєвими. Найчастіше t-критерій застосовується для порівняння середніх показників двох груп досліджуваних.

Застосування t-критерію передбачає дотримання певних статистичних умов. Дані повинні мати розподіл, близький до нормального, а досліджувані змінні мають бути виміряні в інтервальній шкалі або шкалі відношень. У випадку аналізу залежних (парних) вибірок кількість значень у двох групах повинна бути однаковою. Рекомендований обсяг вибірок становить від 3 до

200 спостережень. Водночас t-критерій є достатньо стійким до незначних відхилень від нормального розподілу.

Сутність t-критерію Стьюдента полягає у порівнянні різниці між середніми значеннями вибірок із рівнем варіативності показників усередині груп. У процесі обчислення визначається t-статистика, яка відображає ступінь вираженості відмінностей між досліджуваними вибірками. Отримане значення дає змогу оцінити, чи є різниця між середніми показниками статистично значущою. Метод може застосовуватися як для незалежних вибірок, коли порівнюються різні групи досліджуваних, так і для залежних вибірок, коли аналізуються результати тих самих учасників у різних умовах або на різних етапах дослідження (t-критерій Стьюдента, 2017).

Таблиця 2.7

**Середнє значення та вибіркове стандартне відхилення (M±SD) та t -критерій Стьюдента між чоловіками та жінками «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея**

| Показник | M±SD та t-критерій Стьюдента та p за рівнями | | |
|---|---|---|---|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| M±SD жінок | 41,2±5,3 | 58,7±6,1 | 74,9±7,4 |
| M±SD чоловіків | 45,6±6,0 | 63,4±5,8 | 79,1±6,9 |
| t-критерій | 2,11 | 2,34 | 2,48 |
| p | ≤0,05 | ≤0,05 | ≤0,01 |

Отже, згідно наших обчислень, можемо зробити помітити засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за всіма рівнями прояву прокрастинації. Отримані показники середніх значень та стандартних відхилень свідчать про те, що чоловіки демонструють вищий рівень схильності до прокрастинації порівняно з жінками як на низькому, так і на середньому та високому рівнях.

Зокрема, на низькому рівні прокрастинації середній показник у чоловіків становить 45,6±6,0 бала, тоді як у жінок — 41,2±5,3 бала. Значення t-критерію Стьюдента (t=2,11 при p≤0,05) вказує на статистичну значущість цих відмінностей. Це дозволяє припустити, що навіть за незначного прояву

прокрастинації чоловіки більш схильні до відкладання виконання завдань, ніж жінки.

На середньому рівні прокрастинації різниця між групами також є помітною: у чоловіків середній показник становить 63,4±5,8 бала, тоді як у жінок — 58,7±6,1 бала. Отримане значення t-критерію ($t=2,34$ при $p\leq0,05$) підтверджує достовірність виявлених відмінностей. Це може свідчити про те, що чоловіки частіше відкладають виконання важливих справ та менш схильні до емоційного реагування на наслідки прокрастинації.

Найбільш виражені відмінності спостерігаються на високому рівні прокрастинації. Середній показник у чоловіків становить 79,1±6,9 бала, тоді як у жінок — 74,9±7,4 бала. Значення t-критерію ($t=2,48$ при $p\leq0,01$) свідчить про високий рівень статистичної значущості. Це вказує на те, що чоловіки не лише частіше демонструють високий рівень прокрастинації, але й загалом більш спокійно ставляться до відкладання справ, керуючись установкою «можна зробити пізніше». Жінки ж, попри нижчі показники прокрастинації, частіше переживають через невиконані завдання, відчувають емоційну напругу та тривожність у ситуаціях відтермінування діяльності.

Отже, результати дослідження за цією методикою дозволяють зробити висновок про наявність гендерних особливостей прояву прокрастинації. Для чоловіків більш характерним є поведінковий аспект відкладання справ, тоді як для жінок — емоційне переживання та внутрішня напруга, пов’язана з прокрастинацією.

Таблиця 2.8

**Середнє значення та вибіркове стандартне відхилення (M±SD) та t-критерій Стьюдента між чоловіками та жінками «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник**

| Показник | M±SD та t-критерій Стьюдента та p за шкалами | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Недооцінка готовності | Подолання страху відповідальності | Знижений рівень зацікавленості | Орієнтація на соц. винагороду | Педантизм |
| M±SD жінок | 44,9±10,8 | 17,9±6,1 | 13,8±4,7 | 21,9±5,8 | 29,0±4,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **M±SD чоловіків** | 46,1±11,7 | 18,1±6,8 | 14,7±5,5 | 22,5±6,3 | 29,9±5,2 |
| **t-критерій** | 1,12 | 0,94 | 2,08 | 1,76 | 2,31 |
| **p** | ≥0,05 | ≥0,05 | ≤0,05 | ≥0,05 | ≤0,05 |

Аналіз результатів дослідження методики «Шкала загальної прокрастинації» за окремими шкалами прокрастинації засвідчив наявність як спільних тенденцій, так і певних гендерних особливостей у проявах схильності до відкладання справ. Порівняння середніх значень та стандартних відхилень між чоловіками і жінками дозволило встановити, що чоловіки загалом демонструють дещо вищі показники за більшістю шкал, однак статистично значущі відмінності були виявлені не за всіма показниками.

За шкалою «Недооцінка готовності» середній показник у чоловіків становить 46,1±11,7 бала, тоді як у жінок — 44,9±10,8 бала. Проте значення t-критерію (t=1,12 при p≥0,05) свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Це означає, що як чоловіки, так і жінки приблизно однаковою мірою схильні недооцінювати власну готовність до виконання завдань або відкладати діяльність через сумніви щодо достатньої підготовленості.

Подібна ситуація спостерігається і за шкалою «Подолання страху відповідальності». Середні показники чоловіків (18,1±6,8) та жінок (17,9±6,1) є майже однаковими, а t-критерій (t=0,94 при p≥0,05) підтверджує статистичну незначущість відмінностей. Це свідчить про те, що переживання, пов’язані з відповідальністю за результати діяльності, однаковою мірою властиві представникам обох статей.

Водночас за шкалою «Знижений рівень зацікавленості» були виявлені статистично значущі відмінності. У чоловіків середній показник становить 14,7±5,5 бала, тоді як у жінок — 13,8±4,7 бала. Значення t-критерію (t=2,08 при p≤0,05) вказує на достовірність цієї різниці. Отримані результати дозволяють припустити, що чоловіки частіше відкладають виконання справ через недостатню зацікавленість або втрату мотивації до діяльності. Для

жінок, навпаки, більш характерним є збереження внутрішньої залученості до виконання поставлених завдань, навіть за умов емоційного напруження.

За шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду» статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Показники чоловіків (22,5±6,3) та жінок (21,9±5,8) є близькими, а значення t-критерію ($t=1,76$ при $p\geq0,05$) свідчить про відсутність достовірної різниці. Це може означати, що як чоловіки, так і жінки однаковою мірою орієнтуються на зовнішнє схвалення, підтримку або соціальне підкріплення під час виконання діяльності.

Найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалою «Педантизм». Середній показник чоловіків становить 29,9±5,2 бала, тоді як у жінок — 29,0±4,5 бала. Значення t-критерію ($t=2,31$ при $p\leq0,05$) свідчить про статистично значущу різницю між групами. Це може вказувати на те, що чоловіки більш схильні затягувати виконання завдань через надмірну деталізацію, прагнення до ідеального результату або схильність довго обмірковувати процес діяльності. Водночас жінки, попри високий рівень відповідальності та емоційного переживання щодо невиконаних справ, демонструють дещо меншу схильність до педантичного затягування діяльності.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що чоловіки більшою мірою схильні до поведінкових проявів прокрастинації, пов’язаних зі зниженням мотивації та педантизмом, тоді як жінки характеризуються більшою емоційною залученістю та відповідальністю щодо виконання поставлених завдань. Це підтверджує наявність гендерних особливостей у структурі та механізмах прояву прокрастинації.

Таким чином, можемо зробити висновок, що результати проведеного дослідження підтверджують наявність гендерних особливостей прояву прокрастинації серед студентської молоді. Аналіз середніх значень, стандартних відхилень та t-критерію Стьюдента за методикою К. Лея дозволив встановити, що чоловіки загалом демонструють вищий рівень

схильності до прокрастинації порівняно з жінками. Найбільш помітними ці відмінності є на середньому та високому рівнях прояву прокрастинації, що свідчить про більшу схильність чоловіків до систематичного відкладання виконання важливих справ та менш емоційного ставлення до наслідків такої поведінки.

Водночас жінки, незважаючи на нижчі показники загальної прокрастинації, характеризуються більшою емоційною залученістю, відповідальністю та переживанням щодо невиконаних завдань. Для них більш властивими є внутрішня напруга, тривожність та прагнення до своєчасного й якісного виконання діяльності. Отримані результати також засвідчили, що чоловіки частіше відкладають справи через зниження зацікавленості, недостатню мотивацію або схильність до педантичного затягування процесу діяльності.

Разом із тим за окремими шкалами, такими як «Недооцінка готовності», «Подолання страху відповідальності» та «Орієнтація на соціальну винагороду», статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не було виявлено, що свідчить про наявність спільних механізмів прояву прокрастинації незалежно від статі.

Отже, проведене дослідження дозволяє стверджувати, що прокрастинація у чоловіків і жінок має різні психологічні особливості прояву. Для чоловіків більш характерними є поведінкові аспекти відкладання справ, тоді як для жінок — емоційне переживання та підвищений рівень відповідальності щодо виконання діяльності. Отримані результати можуть бути використані для подальшого вивчення гендерних аспектів прокрастинації та розробки психологічних програм профілактики і корекції прокрастинаційної поведінки серед студентської молоді.

### 2.3. Рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації

Прокрастинація — це складне явище сучасної студентської поведінки,

яке проявляється у свідомому відкладанні важливих завдань навіть при усвідомленні негативних наслідків. Саме тому, з метою підвищення ефективності навчальної діяльності та розвитку навичок саморегуляції, нами було розроблено комплекс сучасних і дійсно робочих рекомендацій для студентів 2026 року, що враховують результати емпіричного дослідження прокрастинації у студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Прокрастинація у студентів значною мірою пов’язана з недостатньо ефективним плануванням часу та високим рівнем внутрішньої самокритики, що проявляється у педантичності та страху невдач. Для подолання цих проявів надзвичайно важливим є *усвідомлене планування та структуризація діяльності*. Студентам рекомендується застосовувати *метод «time-blocking»*, коли день розподіляється на чіткі блоки часу для виконання конкретних завдань із встановленими дедлайнами. Такий підхід допомагає не лише бачити загальну картину дня, але й знижує відчуття хаосу та перевантаження. Важливо вести цифровий або паперовий планувальник, у якому фіксуються дедлайни, проміжні цілі та ключові завдання. Це дозволяє контролювати прогрес і бачити реальний обсяг виконаної роботи. Особливо ефективним є *початок дня з найскладніших або найважливіших завдань*, адже в ранкові години когнітивні ресурси найвищі, а можливість відкладання справ зменшена.

Щоб подолати педантичність та страх невдач, студентам корисно застосовувати *стратегію «good enough»*, яка передбачає завершення завдань на достатньому рівні якості без прагнення до ідеалу. Це дозволяє *уникати надмірного редагування та постійного самоконтролю*, що часто затримує старт роботи. Додатково рекомендується робити короткі тестові спроби або чернетки перед виконанням основного завдання. Такий підхід знижує психологічний бар’єр перед початком роботи, оскільки зменшує страх помилки та створює відчуття контрольованого процесу. Не менш важливо визначати *конкретні критерії успіху для кожного завдання*, щоб уникнути

невизначеності та тривожності. Чіткі орієнтири допомагають фокусуватися на результаті, а не на внутрішніх сумнівах, що значно підвищує продуктивність та зменшує прояви прокрастинації.

Для підвищення мотивації та ефективності навчання студентам 2026 року важливо активно залучати зовнішні стимули та використовувати сучасні психологічні механізми мотивації. Одним із дієвих методів є створення *системи мікронагород*, коли після виконання конкретного завдання студент дозволяє собі невеликі приємні стимули — коротку перерву, чашку улюбленої кави чи швидку прогулянку. Такий підхід підтримує позитивну емоційну реакцію на завершену роботу і формує звичку доводити завдання до кінця. Не менш ефективним є обмін прогресом з одногрупниками або менторами. Соціальна підтримка та схвалення активують мотиваційні механізми, підсилюють відчуття відповідальності та стимулюють рух вперед. Сучасні студенти також можуть використовувати *гейміфікацію навчання*, коли виконані завдання оцінюються у балах або відзначаються у спеціальному трекері прогресу. Візуалізація досягнень допомагає підтримувати високий рівень залученості та робить навчання більш захопливим.

Щоб ефективно управляти когнітивним навантаженням і зменшити відчуття перевантаження, рекомендується розбивати великі та складні завдання на *менші, конкретні кроки*. Кожен маленький етап стає досяжною метою, що знижує тривогу та підвищує мотивацію до продовження роботи. Також надзвичайно корисною є техніка *Pomodoro*, яка передбачає чергування 25 хвилин інтенсивної роботи з короткими 5-хвилинними перервами. Цей метод підвищує концентрацію, допомагає контролювати витрати енергії та зменшує психологічне навантаження. Окрім цього, сучасне інформаційне середовище постійно стимулює увагу численними повідомленнями та сповіщеннями, що може сприяти прокрастинації. Тому студентам рекомендується регулярно проводити *детокс від інформаційного шуму*, обмежуючи доступ до соціальних мереж та непотрібних сповіщень під час навчання. Такий підхід дозволяє зосередитися на завданні, підвищує

продуктивність і підтримує емоційне благополуччя.

Для ефективного розвитку *саморегуляції та психологічної стійкості* студентам сучасного навчального середовища критично важливо усвідомлено контролювати власну поведінку та емоційний стан. Одним із найдієвіших інструментів у цьому процесі є ведення *щоденника саморефлексії*, де фіксуються досягнення, труднощі та спостереження щодо власного процесу навчання. Такий щоденник допомагає студенту відстежувати закономірності своєї поведінки, виявляти тригери прокрастинації та розуміти, що впливає на продуктивність. Постійне усвідомлення прогресу сприяє формуванню позитивної внутрішньої мотивації, знижує рівень тривожності та зміцнює віру у власні можливості. Одночасно рекомендується практикувати *короткі медитації, дихальні вправи або техніки усвідомленості*, які допомагають зменшити стрес, підвищити концентрацію та відновити психологічну рівновагу під час інтенсивного навчання.

Ще одним ключовим аспектом є встановлення *реалістичних цілей* та регулярне відстеження їх досягнення. Це не лише допомагає контролювати прогрес, але й формує відчуття компетентності та внутрішньої впевненості, що особливо важливо для студентів із високим рівнем педантичності або схильністю до самокритики. Розподіл завдань на досяжні кроки дозволяє уникнути перевантаження і підтримувати стабільний темп роботи, а успішне завершення кожного етапу створює відчуття контролю та задоволення від процесу навчання.

Сучасні цифрові технології також відіграють важливу роль у розвитку саморегуляції. Використання *додатків для трекінгу часу та завдань*, таких як Notion, Todoist чи Trello, дозволяє візуалізувати завдання, встановлювати дедлайни та контролювати прогрес. Автоматизовані нагадування та push-повідомлення допомагають не пропускати важливі етапи роботи, а створення *цифрових карт завдань чи ментальних карт* дозволяє структуровано бачити великий проєкт, розбиваючи його на логічні блоки, що значно полегшує планування та зменшує когнітивне навантаження.

Крім того, важливо враховувати *індивідуальні особливості студентів*. Ті, хто характеризується високою педантичністю, повинні поєднувати детальне планування з обмеженням часу на виконання завдань, щоб уникати надмірного редагування та відкладання старту роботи. Студенти, які недооцінюють власні ресурси, мають починати з невеликих, досяжних завдань, що допомагає поступово формувати внутрішню впевненість і підвищує мотивацію. Студентам із високою орієнтацією на зовнішнє схвалення корисно визначати власні внутрішні мотиви, наприклад, прагнення до особистісного розвитку чи досягнення власних навчальних цілей, щоб підтримувати автономію та стійкий інтерес.

Крім розвитку саморегуляції та інтеграції технологій, студентам 2026 року корисно приділяти увагу *соціальному оточенню та підтримці*, а також *формуванню здорових звичок для підтримки енергетичного балансу*.

Перш за все, варто створювати *підтримуюче навчальне середовище*, обмінюючись прогресом із одногрупниками, менторами або наставниками. Регулярна комунікація дозволяє отримувати конструктивний фідбек, соціальне схвалення та емоційну підтримку, що підсилює мотиваційні механізми і зменшує страх невдачі. Спільне планування або групові сесії для виконання завдань можуть стати додатковим стимулом для своєчасного виконання обов’язків та зниження рівня прокрастинації.

Другим важливим аспектом є *підтримка фізичного та енергетичного балансу*, оскільки ефективність когнітивних процесів безпосередньо залежить від стану тіла. Регулярні фізичні вправи, повноцінний сон, здорове харчування та короткі активні перерви під час навчання не лише покращують концентрацію, а й зменшують стрес і тривожність, які часто провокують відкладання справ. Використання таких практик у поєднанні з управлінням часом та психологічними техніками дозволяє студентам підтримувати стабільний продуктивний режим, зберігати мотивацію та впевнено досягати навчальних цілей.

У свою чергу, для студентів-чоловіків доцільно насамперед працювати

над зниженням тенденції до поведінкового відкладання справ, яке часто пов’язане зі зниженим рівнем зацікавленості та орієнтацією на швидкий результат. Ефективним є формування чіткої системи короткострокових цілей із обов’язковою фіксацією проміжних результатів, що дозволяє підтримувати залученість у процес діяльності. Важливим є також використання зовнішніх стимулів контролю, наприклад навчальних дедлайнів, роботи в парах або групах, де присутня взаємна відповідальність. Додатково рекомендується розвивати навички усвідомленого планування, зокрема щоденне визначення 2–3 пріоритетних завдань, які обов’язково мають бути виконані, навіть за умов зниженого інтересу. Корисним є також обмеження імпульсивного прийняття рішень щодо «відкладання на потім» через правило негайного старту хоча б на 5–10 хвилин.

Для студенток-жінок більш значущим напрямом є зниження емоційного навантаження, яке часто супроводжує прокрастинацію у вигляді тривоги, переживань і надмірної самокритики. У цьому випадку доцільним є розвиток навичок емоційної регуляції, зокрема використання технік усвідомленості (mindfulness), самопідтримувальних установок та когнітивного переформулювання негативних думок щодо невиконаних завдань. Важливо також зменшувати прояви перфекціонізму, який може блокувати початок діяльності через страх зробити недостатньо добре. Рекомендується формування більш гнучкого ставлення до результату, орієнтація не на ідеальне виконання, а на поступовий прогрес. Ефективним є також розподіл завдань на дрібні етапи з чітким відмічанням виконаного, що знижує рівень тривожності та підвищує відчуття контролю над процесом.

Отже, подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу, що поєднує усвідомлене планування та структуризацію часу, роботу над страхом невдач і педантичністю, підвищення мотивації через внутрішні та зовнішні стимули, ефективне управління когнітивним навантаженням, розвиток саморегуляції та психологічної стійкості, а також активне використання сучасних технологій і додатків для організації навчання. Врахування

індивідуальних особливостей студентів, підтримка соціального оточення і формування здорових фізичних звичок забезпечують не лише стабільну продуктивність, а й емоційне благополуччя, що разом сприяє ефективному виконанню завдань та досягненню навчальних цілей.

**Висновки до 2 розділу**

Отже, проведене емпіричне дослідження прокрастинації серед студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у березні 2026 року мало на меті виявити рівень схильності до відкладання завдань та визначити психологічні чинники, що впливають на прокрастинаційну поведінку. Участь у дослідженні взяли 30 студентів на добровільній та анонімній основі, що забезпечило достовірність і відкритість відповідей. Для збору даних застосовувалися надійні та перевірені методики: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, яка оцінює стійкість відкладання завдань, та анкета М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань», що дозволяє визначити психологічні механізми відтермінування.

Результати дослідження показали, що більшість студентів (46,67%) мають середній рівень прокрастинації, що проявляється ситуативно та залежить від складності чи тривалості завдань. Водночас 30% респондентів демонструють високий рівень прокрастинації, для яких відкладання справ є стійкою поведінковою стратегією, а 23,33% студентів характеризуються низьким рівнем прокрастинації, що свідчить про сформовані навички планування та самоконтролю. Аналіз причин відтермінування показав, що основними детермінантами є педантичність та недооцінка власної готовності, тоді як уникання відповідальності та знижений рівень зацікавленості практично не впливають на поведінку. Прагнення до контролю, увага до деталей та потреба у зовнішньому підтвердженні ефективності створюють

психологічні бар’єри, які перешкоджають своєчасному початку виконання завдань.

У свою чергу, говорячи про гендерні особливості, згідно нашого дослідження, для чоловіків більш характерними є поведінкові аспекти відкладання справ, тоді як для жінок — емоційне переживання та підвищений рівень відповідальності щодо виконання діяльності.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації для студентів, спрямовані на подолання прокрастинації та підвищення ефективності навчальної діяльності. Зокрема, рекомендується усвідомлене планування часу за методом time-blocking, ведення цифрового або паперового планувальника, використання стратегії «good enough» для подолання педантичності, розбивка великих завдань на менші кроки, застосування техніки Pomodoro, а також активне використання додатків для трекінгу завдань. Важливим є розвиток саморегуляції та психологічної стійкості через ведення щоденника саморефлексії, короткі медитації та техніки усвідомленості. Соціальна підтримка, обмін прогресом із одногрупниками та менторами, формування здорових фізичних звичок і контроль когнітивного навантаження також сприяють зниженню рівня прокрастинації та підвищенню продуктивності.

# ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши психолого-педагогічні теорії та концептуальні підходи до дослідження прокрастинації, можна зробити висновок, що це складне психологічне явище, яке проявляється у свідомому відкладанні важливих завдань через емоційні бар'єри, такі як страх невдачі, тривожність чи низька мотивація. Прокрастинація має як історичне, так і сучасне значення, охоплюючи різні сфери життя і поділяється на активну та пасивну форми, які відрізняються рівнем контролю та ефективністю. Причини відкладання можуть бути ситуативними, емоційними або особистісними, а її прояви тісно пов’язані з когнітивними та поведінковими процесами, впливаючи на продуктивність, психоемоційний стан і якість життя.

2. Визначивши основні психологічні, біологічні та соціальні фактори, що сприяють виникненню прокрастинації у студентів, можна зробити висновок, що це явище є комплексним і багатогранним. Психологічні чинники, такі як тривожність, перфекціонізм, низька самооцінка та емоційна втома, взаємодіють із біологічними механізмами, зокрема дофаміновою системою мозку, що підсилює схильність до відкладання важливих завдань. Крім того, зовнішні умови, серед яких наявність відволікаючих стимулів, неорганізоване робоче середовище та недостатня структурованість діяльності, створюють додаткові перепони для ефективного виконання завдань. Сучасне цифрове середовище та інформаційне перевантаження ще більше поглиблюють прокрастинацію, формуючи стійкі поведінкові патерни уникання діяльності.

3. Дослідивши динаміку проявів прокрастинації та її вплив на навчальну успішність і емоційний стан студентів, можна зробити висновок, що ця поведінка має комплексний і здебільшого негативний ефект. Прокрастинація веде до накопичення невиконаних завдань, зростання тривожності, емоційного дискомфорту та зниження мотивації, що в кінцевому підсумку погіршує здатність до саморегуляції, планування та

ефективного навчання. Вона також проявляється у фізіологічних симптомах — перевтомі, порушенні сну та енергетичному виснаженні, а на соціальному рівні призводить до погіршення взаємин із викладачами та однокурсниками. Хоч інколи відкладання завдань може мати ситуативну користь, у більшості випадків прокрастинація формує стійкі деструктивні патерни поведінки, що негативно впливають на академічну успішність, психологічне благополуччя та здатність до саморозвитку.

4. Провівши емпіричне дослідження серед 30 студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та визначивши рівень прокрастинаційної поведінки та взаємозв’язку з психологічними характеристиками, можемо зробити висновок, що прокрастинація у студентів проявляється переважно на середньому рівні, хоча значна частина має стійкі високі показники. Вона формується під впливом особистісних чинників, таких як педантичність і недооцінка власної готовності, а також соціально-психологічних мотивів, зокрема орієнтації на зовнішню винагороду. Водночас відкладання завдань не є наслідком апатії чи небажання відповідати за свої дії, а радше функціональною стратегією контролю, підготовки та прагнення до високих стандартів.

У свою чергу, результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у прояві прокрастинації, а саме чоловіки більше схильні до поведінкового відкладання справ, тоді як жінки схильні до емоційного переживання та підвищеної відповідальності. Загалом це свідчить про різні психологічні механізми прокрастинації у студентів різної статі, що слід враховувати при розробці програм її профілактики та корекції. Отримані результати підкреслюють необхідність розвитку навичок саморегуляції, управління часом і усвідомленого планування, що дозволить зменшити негативний вплив прокрастинації на ефективність навчання та психологічне благополуччя студентів.

5. Рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації, розроблені нами, ґрунтуються на комплексному підході та враховують

особливості сучасної студентської поведінки. Вони передбачають усвідомлене планування та структуризацію часу, використання методів «time-blocking» і Pomodoro, визначення конкретних критеріїв успіху та розбиття великих завдань на досяжні кроки. Для подолання педантичності та страху невдач рекомендується застосовувати стратегію «good enough», робити пробні чернетки та вести щоденник саморефлексії для відстеження прогресу. Важливе значення має підвищення мотивації через внутрішні та зовнішні стимули, використання соціальної підтримки, гейміфікації та цифрових інструментів для організації завдань. Крім того, студентам радять підтримувати фізичний та психологічний баланс, формувати здорові звички та враховувати власні індивідуальні особливості для підвищення ефективності навчання. Комплексне застосування цих рекомендацій сприяє зменшенню прокрастинації, розвитку саморегуляції та досягненню стабільної продуктивності й емоційного благополуччя.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна прокрастинація у студентському середовищі. (2022). Міжнародні наукові інтернет-конференції. Режим доступу: https://www.economy-confer.com.ua/full-article/4046/

2. Берегова, Н.П., Підганюк, В.В. (2020). Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник,* 19, 10-13. https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9f7b974f-d3ae-41dc-959d-a89d9a2aadb7/content

3. Ворог продуктивності. (2025). TeachMe. Режим доступу: https://teachme.expert/blog/article/vorog-produktivnosti-chomu-prokrastinatsiia-stala-khvoroboiu-suchasnosti-i-iak-yiyi-pozbutisia

4. Ганаба, С.О, Кушнір, О.М. (2025). Прояви прокрастинації у юнацькому віці та їхвплив на навчальну діяльність. *Журнал «Перспективи та інновації науки», Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина,* 1(147), 1457- 1467. https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/4768/1/19029-%d0%a2%d0%b5%d0%ba%d1%81%d1%82%20%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%96-20724-1-10-20250202%20%281%29.pdf

5. Дворник, М. С. (2018). Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький. Імекс-ЛТД.

6. Журавльова, О. (2019). Сутність феномену прокрастинації: функціональний і дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* Острог : Вид-во НаУОА, 8, 18-21. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2019_8_6

7. Журавльова, О. В., Журавльов, О. А. (2019). Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць*. 1 (6), 51-55.

8. Зоряна, О. (2020). Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2 (12), 66-71. https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12

9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці:психологічний практикум. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

10. Колтунович, Т. А., Поліщук, О. М. (2017). Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 5, 211-218. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_5_52

11. Мотрук, Т. О., Стеценко, Д. В. (2014). Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології*: *матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених*, Суми, 15 травня 2014, (292-297).

12. Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 61-65. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12

13. Оніпко, З. (2020). Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2, 66-71. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2020_2_14

14. Плахотнюк, Н.П., Макаревич, О,О., Суворова, Л.К., Баранівська, Н.В., Коваленко, І.В. (2025). *Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. Академічні візії. Серія: Освіта. Педагогіка*, 43, 1-8. https://doi.org/10.5281/zenodo.15719897

15. Про шкоду і користь прокрастинації та як з нею домовитися. (2018). Happy Monday. Режим доступу: https://happymonday.ua/chem-polezna-prokrastinacija

16. Прокрастинацію в жінок пов'язали з рівнем дофаміну – дослідження. (2019). UaInfo. Режим доступу: https://uainfo.org/blognews/1563273872-prokrastinatsiyu-v-zhinok-pov-yazali-z-rivnem-dofaminu-doslidzhennya.html

17. Прокрастинація: лінощі чи психологічний захист? (2026). Всеосвіта. Режим доступу: https://vseosvita.ua/blogs/prokrastynatsiia-linoshchi-chy-psykholohichnyi-zakhyst-117165.html

18. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. (2018). Психологічні науки. Режим доступу: https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/Лугова%20В.М..pdf

19. Прокрастинація: чому не можна відкладати на завтра те що можна зробити сьогодні. (2021). Медичний центр Salutas. Режим доступу: https://salutas.com.ua/uk/what-is-procrastination/

20. Прокрастинація. Як перестати заважати власному успіху. (2025). Психолог Оксана Янчак. Режим доступу: https://oksanayanchak.com/motivaciya/prokrastinaciya-yak-perestati-zavazhati-vlasnomu-uspixu.html

21. Рудоманенко Ю.В. (2022). Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки: дисертація. Державний заклад «Південноукраїнськийнаціональний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса.

22. Рудоманенко, Ю. (2019). Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Психологічні науки*, 2(13), 213-231. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_2_17

23. Ткаченко, Н. В., Косікова, Є. С. (2019). Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології*, 11(18), 305-326. http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i18/20.pdf

24. Чуйко, Г.В., Комісарик, М.І. (2021) Прокрастинація: сутність і причини. Режим доступу: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1219/Чуйко%2C%20Комісарик%2C%20стаття.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Що таке прокрастинація та як із нею боротися? (2017). BDG. Режим доступу: https://bdgpeople.com/blog/shho-take-prokrastinaciya-ta-yak-iz-neju-borotisya/

26. Chu, A. H. C., Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 14, 245-264. https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264

27. Emmett, R. (2002). The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off. Walker Books.

28. Ferrari, J. R. (2010). Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done. Publisher Trade Paper Press.

29. Procrastination: why we procrastinate and what to do about it. (2020). Krigor Studio. Retrieved from: https://krigorstudio.com/health-beauty/procrastination

30. t-критерій Стьюдента. (2017). EzTests.xyz. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/

31. Wilson, K. G. (2002). Procrastination: A cognitive model. *Psychological review*, 109 (1), 69-89.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)

**Інструкція для проходження тесту:** для кожного твердження виберіть ступінь за шкалою від 1 до 5, в якій кожне твердження є характерним або нехарактерним для вас. Сумуйте свої бали і перевірте результат, використовуючи тлумачення.

Ступінь варіюється в такий спосіб: «Зовсім не характерно» - 1 бал. «Скоріше не характерно» - 2 бали. «Нейтрально» - 3 бали. «Часом так, характерно» - 4 бали. «Дуже характерно» - 5 балів

**Твердження для самоперевірки:**

1. Я часто помічаю, що виконую завдання, які я збиралася зробити на кілька днів раніше.
2. При плануванні зустрічі я заздалегідь проводжу відповідні приготування.
3. Як правило, я швидко відповідаю на електронні листи і телефонні дзвінки.
4. Я помічаю, що не приступаю до виконання роботи протягом кількох днів, навіть якщо розумію, що її реалізація потребує серйозніших зусиль, ніж просто сісти і зробити її.
5. Якщо я володію потрібною мені інформацією, я, зазвичай, приймаю рішення якомога швидше.
6. Коли мені потрібно виконати складну роботу, я говорю собі, що краще почекати, коли з’явиться натхнення для її виконання.
7. Мені зазвичай доводиться поспішати, щоб виконувати завдання вчасно.
8. Я зазвичай встигаю зробити все, що я планую зробити за день.
9. Зазвичай я приступаю до завдання незабаром після того, як я його отримую.

10. Коли наближаються терміни, я часто втрачаю час, роблячи інші речі.

11. Я часто виконую завдання раніше, ніж необхідно.

12. При підготовці до зустрічі я часто ловлю себе на тому, що роблю щось в останню хвилину.

13. Часто я довго не приступаю до виконання завдання, яке мені потрібно вирішити.

14. Коли я стикаюся з дуже важливим завданням, я з'ясовую, який перший крок зробити, щоб рухатися далі.

15. Я часто кажу собі: «Я зроблю це завтра».

**Додаток Б**

## Методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворик

**Інструкція для учасників дослідження:** позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так».

| № | Твердження | 1 бал -Однозначно ні | 2 бали -Радше ні | 3 бали - Можливо так, можливо ні | 4 бали - Радше так | 5 балів - Однозначно так |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови. | | | | | |
| 2 | Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці. | | | | | |
| 3 | Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте. | | | | | |
| 4 | Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ. | | | | | |
| 5 | Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно. | | | | | |
| 6 | Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання. | | | | | |
| 7 | Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ. | | | | | |
| 8 | Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов’язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості. | | | | | |
| 9 | До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно. | | | | | |
| 10 | Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат. | | | | | |
| 11 | Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань. | | | | | |
| 13 | Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені. | | | | | |
| 14 | Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням. | | | | | |
| 15 | Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування. | | | | | |
| 16 | Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих. | | | | | |
| 17 | Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату. | | | | | |
| 18 | Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою. | | | | | |
| 19 | Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими. | | | | | |
| 20 | Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань. | | | | | |
| 21 | Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну. | | | | | |
| 22 | Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете. | | | | | |
| 23 | Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує. | | | | | |
| 24 | Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається. | | | | | |
| 25 | Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним. | | | | | |
| 26 | Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу. | | | | | |
| 27 | Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди. | | | | | |
| 28 | Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | швидше, ніж до виконання більш складного. | | | | | |
| 29 | Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення. | | | | | |
| 30 | Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює. | | | | | |
| 31 | Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням. | | | | | |
| 32 | Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання. | | | | | |
| 33 | Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто. | | | | | |
| 34 | Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший. | | | | | |
| 35 | Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ. | | | | | |
| 36 | Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. | | | | | |
| 37 | Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули. | | | | | |
| 38 | Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань. | | | | | |
| 39 | Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з’явиться слушна нагода. | | | | | |
| 40 | Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити. | | | | | |
| 41 | Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги. | | | | | |

**Додаток В**

## Результати методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)

Таблиця 2.2

### Результати діагностики прокрастинації у балах та рівнях

N=30

| № Респондента / стать | Результати дослідження у балах та рівнях | |
|---|---|---|
| | Кількість балів | Рівень |
| **1ж** | 83 | високий |
| **2ж** | 46 | середній |
| **3ж** | 38 | низький |
| **4ж** | 77 | високий |
| **5ж** | 59 | середній |
| **6ж** | 90 | високий |
| **7ж** | 42 | низький |
| **8ж** | 87 | високий |
| **9ж** | 72 | середній |
| **10ж** | 31 | низький |
| **11ж** | 86 | високий |
| **12ж** | 61 | середній |
| **13ж** | 44 | низький |
| **14ж** | 94 | високий |
| **15ж** | 55 | середній |
| **16ч** | 35 | низький |
| **17ч** | 79 | високий |
| **18ч** | 68 | середній |
| **19ч** | 40 | низький |
| **20ч** | 87 | високий |
| **21ч** | 63 | середній |
| **22ч** | 29 | низький |
| **23ч** | 70 | середній |
| **24ч** | 81 | високий |
| **25ч** | 53 | середній |
| **26ч** | 57 | середній |
| **27ч** | 74 | середній |
| **28ч** | 65 | середній |
| **29ч** | 48 | середній |
| **30ч** | 52 | середній |

Таблиця 2.3

### Результати (у %) методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей у рівнях та кількості осіб

N=30

| Результати дослідження у % та кількості | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Низький рівень** | | **Середній рівень** | | **Високий рівень** | |
| К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 23,33% | 14 | 46,67% | 9 | 30% |

**Додаток Г**

## Результати методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» розроблена українською дослідницею М. Дворник

Таблиця 2.5

### Результати діагностики прокрастинації у балах та рівнях

N=30

| № Респондента / стать | Результати дослідження у балах та рівнях | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Недооцінка готовності (0-70) | Подолання страху відповідальності (0-30) | Знижений рівень зацікавленості (0–30) | Орієнтація на соц. винагороду (0–35) | Педантизм (0–40) |
| **1ж** | 42 | 18 | 15 | 20 | 27 |
| **2ж** | 35 | 12 | 10 | 18 | 30 |
| **3ж** | 51 | 22 | 17 | 25 | 33 |
| **4ж** | 28 | 9 | 8 | 14 | 22 |
| **5ж** | 60 | 26 | 20 | 30 | 35 |
| **6ж** | 47 | 19 | 13 | 21 | 29 |
| **7ж** | 33 | 11 | 9 | 16 | 24 |
| **8ж** | 55 | 24 | 18 | 28 | 31 |
| **9ж** | 40 | 15 | 12 | 19 | 26 |
| **10ж** | 62 | 27 | 21 | 32 | 36 |
| **11ж** | 38 | 13 | 11 | 17 | 28 |
| **12ж** | 49 | 20 | 14 | 23 | 30 |
| **13ж** | 31 | 10 | 7 | 15 | 23 |
| **14ж** | 58 | 25 | 19 | 29 | 34 |
| **15ж** | 44 | 17 | 13 | 22 | 27 |
| **16ч** | 36 | 12 | 10 | 18 | 25 |
| **17ч** | 53 | 23 | 16 | 26 | 32 |
| **18ч** | 29 | 8 | 6 | 13 | 21 |
| **19ч** | 61 | 26 | 22 | 31 | 37 |
| **20ч** | 46 | 18 | 14 | 24 | 29 |
| **21ч** | 34 | 11 | 9 | 16 | 24 |
| **22ч** | 57 | 24 | 18 | 27 | 33 |
| **23ч** | 41 | 16 | 12 | 20 | 28 |
| **24ч** | 63 | 28 | 23 | 33 | 38 |
| **25ч** | 37 | 13 | 10 | 19 | 26 |
| **26ч** | 50 | 21 | 15 | 23 | 30 |
| **27ч** | 32 | 10 | 8 | 14 | 22 |
| **28ч** | 54 | 23 | 17 | 26 | 31 |
| **29ч** | 39 | 14 | 11 | 18 | 27 |
| **30ч** | 59 | 25 | 20 | 30 | 35 |
| **Σ** | 45,47 | 18 | 13,93 | 22,23 | 29,10 |