

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЦЬОХ АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
т.в.о завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
Катерина ВАСЮК
«___» _____ 20__р.

**РОЛЬ КОГНІТИВНИХ УСТАНОВОК
У ФОРМУВАННІ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ У
МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

К. М. Васюк, доцент кафедри психології,
кафедри кризової та клінічної психології,
канд. психол. наук, доцент

(підпис)

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали/за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Цьох А. В. Роль когнітивних установок у формуванні схильності до прокрастинації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено роль когнітивних установок у формуванні схильності до прокрастинації серед студентів віком 17–25 років. Проаналізовано вплив самооцінки, оптимізму, перфекціоністських стандартів, тривожності щодо помилок та батьківської критики на рівень прокрастинації за допомогою стандартизованих методик («Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, LOT-R, «Шкала самооцінки» Розенберга, FMPS, методика М. Дворник) та авторської анкети. Показано статистично значущі взаємозв'язки між когнітивними установками та проявами прокрастинації: низька самооцінка, песимізм і надмірна самокритика асоціюються з підвищеним відкладанням завдань, тоді як оптимізм, внутрішня мотивація та конструктивні особистісні стандарти знижують схильність до прокрастинації. Встановлено ефективність розробленої психокорекційної програми, спрямованої на розвиток саморегуляції, усвідомленого планування та адаптивних когнітивних установок, яка зменшила рівень прокрастинації та покращила психологічний стан студентів.

Ключові слова: прокрастинація, когнітивні установки, самооцінка, оптимізм, перфекціонізм, тривожність, саморегуляція.

115с., 12 табл., 21 рис., 4 дод., 59 джерел.

Tsokh A. The role of cognitive beliefs in the formation of a tendency to procrastinate among young people. Speciality 053 «Psychology», Educational programme «Rehabilitation psychology in emergency situations». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification work examines the role of cognitive beliefs in the formation of propensity to procrastination among students aged 17–25 years. The

influence of self-esteem, optimism, perfectionist standards, anxiety about mistakes, and parental criticism on the level of procrastination was analysed using standardised methods (Tuckman Procrastination Scale (TPS), LOT-R, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), FMPS, M. Dvornik methodology) and the author's questionnaire. Statistically significant relationships between cognitive beliefs and manifestations of procrastination have been showed: low self-esteem, pessimism, and excessive self-criticism are associated with increased task postponement, while optimism, intrinsic motivation, and constructive personality standards reduce the tendency to procrastinate. The effectiveness of the developed psychological intervention program aimed at developing self-regulation, conscious planning and adaptive cognitive beliefs has been established, which reduced the level of procrastination and improved the psychological state of students.

Keywords: procrastination, cognitive beliefs, self-esteem, optimism, perfectionism, anxiety, self-regulation.

115 p., 12 tables, 21 figures, 4 appendices, 59 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ УСТАНОВОК ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ	8
1.1 Поняття когнітивних установок та їх значення у психологічній науці.....	8
1.2 Психологічні механізми виникнення і розвитку прокрастинації.....	18
1.3 Взаємозв'язок когнітивних установок і прокрастинації у молоді.....	26
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНИХ УСТАНОВОК ЗДОБУВАЧІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	36
2.1. Організація та етапи дослідження. Опис вибірки.....	36
2.2. Опис методик дослідження.....	41
2.3. Емпіричне дослідження когнітивних установок у молоді та їх взаємозв'язку з прокрастинацією.....	46
Висновки до розділу 2	70
РОЗДІЛ 3 ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ	
3.1. Психологічні підходи до зміни когнітивних установок і поведінкових стратегій щодо прокрастинації.....	72
3.2. Методи та засоби подолання прокрастинації.....	76
3.3. Розробка рекомендацій для зниження рівня прокрастинації.....	80
3.4. Ефективність психоедукаційних та когнітивно-поведінкових методів для зниження прокрастинації.....	82
Висновки до розділу 3	87
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність теми. Прокрастинація, тобто відкладання відповідних завдань на потім, є поширеним явищем серед молоді, особливо студентів. Незважаючи на усвідомлення негативних наслідків, багато молодих людей регулярно відкладають навчальні або побутові обов'язки, що впливає на їхню академічну успішність, психологічне благополуччя та розвиток саморегуляції. Одним із провідних чинників, які визначають схильність до прокрастинації, є когнітивні установки – відносно стійкі переконання, очікування та мисленнєві стратегії особистості. Вивчення взаємозв'язку когнітивних установок і прокрастинації дозволяє глибше зрозуміти механізми відкладання справ і розробити ефективні психологічні втручання.

Прокрастинація була предметом наукових досліджень П. Рінгенбаха, який у 1977 році у своїй праці «Прокрастинація в житті людини» вперше означив поняття «прокрастинація». Основні принципи прокрастинації та її вивчення описано у роботах А. Елліса, В. Дж. Кнауза («Подолання прокрастинації», 1977), Дж. Бурк, Л. Юен («Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», 1983), М. Ейткен вивчав академічну прокрастинацію, Дж. Феррарі, Дж. Л. Джонсон, В. МакКовен («Прокрастинація та уникнення проблем: теорія, дослідження та лікування»), Дж. Мураками вивчав когнітивні та поведінкові відмінності у людей з високим і низьким рівнем прокрастинації, Дж. Р. Феррарі, Дж. М. Чой, А. Х. К. Чу та Н. Мілграм окреслили класифікації прокрастинації.

Мета дослідження полягає у виявленні ролі когнітивних установок у формуванні схильності до прокрастинації у молоді та розробці заходів зниження рівня прокрастинації через вплив на когнітивні установки.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як риса особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між типами когнітивних установок молоді і рівнем їхньої схильності до прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до трактування поняття «когнітивних установок» та «прокрастинації» та їхніх взаємозв'язків у сучасній психологічній науці;
2. Проаналізувати рівень прокрастинації у студентської молоді;
3. Виявити кореляційні зв'язки між типами когнітивних установок і рівнем прокрастинації;
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження прокрастинації шляхом корекції когнітивних установок.

Гіпотеза. Негативні когнітивні установки (перфекціоністичні переконання, рівень песимізму, страху відповідальності, сумніви у власних діях) обумовлюють високий рівень прокрастинації.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні та освітній практиці для розробки психоосвітніх програм і когнітивно-поведінкових втручань, спрямованих на зменшення схильності до прокрастинації серед студентів.

Теоретичне значення роботи. Дослідження сприяє поглибленому розумінню когнітивних детермінант прокрастинації та дозволяє уточнити механізми впливу переконань, очікувань і мисленнєвих стратегій на поведінкові патерни відкладання справ.

Новизна роботи. Новизна полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку когнітивних установок і прокрастинації у студентської молоді, а також у визначенні їхньої можливої ролі як предикторів поведінкових стратегій, що сприяють підвищенню рівня прокрастинації.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз і систематизація наукових підходів до проблеми прокрастинації

Емпіричні: опитування (авторська анкета на тему «Анкета дослідження прокрастинації», тестування («Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, «Тест життєвих орієнтацій LOT-R.» Ч. Карвера та М. Шейера, «Шкала самооцінки»

Розенберга, «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Фроста (FMPS), методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз на основі коефіцієнта Пірсона, порівняльний аналіз груп – критерій Манна-Уїтні.

Апробація дослідження: результати дослідження були представлені на X Міжнародній науково-практичній конференції у журналі «Global trends in science and education» (20-22.10.2025 року м. Київ, Україна), а також у науковому журналі «Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки», Випуск 1(6) / 2025 рік.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 59 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 113 сторінок. Містить 11 таблиць і 21 рисунок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ УСТАНОВОК ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1 Поняття когнітивних установок та їх значення у психологічній науці

Когнітивні установки є центральним поняттям у сучасній психології, оскільки вони визначають спосіб, у який особистість сприймає світ, оцінює себе та будує взаємодію з навколишнім середовищем. У широкому сенсі когнітивна установка – це відносно стабільна структура переконань, очікувань і правил мислення, що спрямовують поведінку людини і модулюють її емоційні реакції. Вони функціонують як внутрішні «фільтри», через які індивід інтерпретує інформацію і формує свої рішення. Багато сучасних дослідників визначають когнітивні установки як системи уявлень, які інтегрують минулий досвід та впливають на майбутні дії. Відомий психолог А. Бек підкреслював, що когнітивні структури містять як свідомі, так і підсвідомі компоненти, які визначають не лише пізнавальні процеси, а й емоційне реагування та поведінкові схеми. Таким чином, установки є своєрідним «механізмом програмування» мислення людини, що формує її реакцію на життєві події [2, с.4]

Помітним методом когнітивних установок є їхня відносна стабільність. Хоча вони можуть трансформуватися під впливом досвіду, навчання чи психотерапевтичних втручань, у звичайних умовах вони визначають постійний спосіб оцінки інформації. Ця стабільність дозволяє передбачати поведінкові реакції, однак іноді призводить до жорсткості мислення, якщо установки дисфункціональні або ірраціональні. У психологічній літературі виділяють різні типи когнітивних установок. Наприклад, особистісні установки відображають уявлення про себе та власні здібності, соціальні установки регулюють очікування щодо інших людей і суспільства, а

мотиваційні установки визначають ціннісні пріоритети та поведінкові орієнтири. Кожен із цих типів формує основу для прийняття рішень, оцінки подій і визначення ефективних стратегій діяльності.

Дисфункціональні когнітивні установки, за визначенням А. Елліса та А. Бека, є головним чинником розвитку психологічних труднощів, включно з прокрастинацією, тривожністю та депресією. Вони відрізняються надмірною категоричністю, перфекціоністськими очікуваннями та підвищеною чутливістю до негативних подій. Наприклад, переконання на кшталт «якщо я не досягну досконалості, то я невдаха» формують високий психологічний тиск і сприяють униканню дій. Когнітивні установки взаємодіють із мотиваційними процесами, впливаючи на прагнення досягати результатів і долати труднощі. Високий рівень самомотивації та внутрішньої самооцінки зазвичай асоціюється з гнучкими та реалістичними переконаннями. У свою чергу, катастрофізуючі очікування та низька віра у власні сили підсилюють схильність до відкладання завдань і знижують активність у досягненні цілей [3, с.254].

Роль когнітивних установок у психологічній науці полягає також у поясненні індивідуальних відмінностей у поведінці та стратегіях подолання стресових ситуацій. Дослідження показують, що люди з подібними зовнішніми обставинами можуть проявляти абсолютно різні реакції залежно від того, які установки вони сформували щодо завдань, ризику та власної компетентності. Це робить когнітивні установки помітним інструментом передбачення та модифікації поведінки. Значним елементом когнітивних установок є їхній вплив на емоційну регуляцію. Установки формують не лише пізнавальні оцінки, а й суб'єктивне відчуття складності завдання, страх помилки, рівень тривожності та внутрішнє напруження. Особливо це помітно у молоді, де незрілі механізми саморегуляції підсилюють ефект негативних переконань і сприяють формуванню хронічного відкладання справ.

Підхід когнітивно-поведінкової психології підкреслює, що зміна дисфункціональних когнітивних установок здатна істотно модифікувати

поведінкові стратегії та емоційний стан. Когнітивна реструктуризація, навчання гнучким переконанням та розвиток навичок самоконтролю дозволяють зменшити негативний вплив жорстких установок на активність особистості. Сучасні дослідження виділяють також метапереконання – установки про власні переконання. У контексті когнітивно-поведінкової традиції поняття метапереконань детально розвинув Едріан Веллс (A. Wells), автор Метакогнітивної моделі психологічних розладів та Метакогнітивної терапії. Веллс підкреслює, що саме неусвідомлені переконання про власні думки (наприклад, «я маю повністю контролювати свої думки» чи «турбуватися корисно, бо це готує до небезпеки») запускають дезадаптивні цикли саморегуляції, які включають уникнення, відкладання та румінації.

Роль метапереконань у формуванні прокрастинації також підтверджують роботи Тімоті А. Пайчила (Timothy A. Rychyl) та Фушії Сіруа (Fuschia Sirois), які показали, що прокрастинація посилюється через негативні метакогнітивні реакції на власні емоції («я не можу працювати, коли тривожусь», «я повинен бути в ідеальному стані, щоб почати»). С. Озер (S. Ozer) та Т. Феррарі (T. Ferrari), виявили, що схильність до прокрастинації пов'язана з румінацією та негативними метапереконаннями про неможливість контролю думок. Норман А. Мілграм (Norman A. Milgram), підкреслював, що у прокрастинаторів характерні переконання, пов'язані з надмірною самокритикою й перфекціоністичним мисленням, які мають і метакогнітивний характер.

Особливо помітним є врахування розвитку когнітивних установок у молодому віці, оскільки цей період характеризується активним формуванням особистісних стратегій, соціальних очікувань і академічних орієнтирів. Встановлення адаптивних переконань у студентів може стати профілактичним чинником проти прокрастинації та емоційного вигорання. Когнітивні установки також тісно пов'язані з поняттями самоефективності та локусу контролю. Високий рівень переконання у власних здібностях сприяє активному початку дій, тоді як віра у залежність результатів від зовнішніх

обставин формує психологічний бар'єр для виконання завдань. Таким чином, когнітивні установки визначають внутрішню мотиваційну рамку і регулюють активність особистості [5, с.580].

Значним є їхній вплив на планування та організацію діяльності. Люди з гнучкими та реалістичними установками легше встановлюють проміжні цілі, дотримуються дедлайнів і самостійно регулюють темп виконання завдань. Дисфункціональні установки, навпаки, провокують відкладання, оскільки створюють відчуття перевантаженості і страх перед невдачею. У психологічній науці поняття когнітивних установок розглядається як центральний конструкт для розуміння багатьох поведінкових явищ, включаючи академічну успішність, адаптацію до стресу, міжособистісні взаємодії та психічне здоров'я. Їхнє вивчення дозволяє створювати ефективні психологічні програми і терапевтичні втручання. Когнітивні установки виконують роль внутрішніх координаторів пізнавальної, емоційної та поведінкової діяльності. Вони визначають, як молода людина оцінює завдання, прогнозує наслідки своїх дій і реагує на труднощі. Розуміння їхніх механізмів є необхідною передумовою для дослідження таких явищ, як прокрастинація, і розробки психологічних стратегій її зменшення.

Когнітивні установки не лише впливають на оцінку завдань, а й визначають стратегії вирішення проблем. Вони формують схеми, через які індивід вибирає спосіб дії, обирає пріоритети та розподіляє ресурси для досягнення мети. У цьому контексті установки можна розглядати як інтегративний механізм, що поєднує пізнання, емоції та мотивацію в єдину систему, яка керує поведінкою. Особливу роль когнітивні установки відіграють у розвитку саморегуляції. Саморегуляція передбачає здатність контролювати власну поведінку, емоції та пізнавальні процеси для досягнення бажаних цілей. Установки визначають, як особистість оцінює власні можливості, які стандарти ставить перед собою та як реагує на невдачі. Дисфункціональні установки можуть підривати процес

саморегуляції, створюючи бар'єри для початку діяльності і підтримання мотивації.

Дослідження показують, що когнітивні установки поділяються на адаптивні та дисфункціональні. Адаптивні установки сприяють продуктивності та гнучкому мисленню, дозволяючи людині підходити до завдань із творчістю і відкритістю. Дисфункціональні установки, навпаки, обмежують можливості особистості, підвищують рівень стресу і сприяють унікальній поведінці, включаючи прокрастинацію. Концепцію дисфункціональних переконань уперше систематизував Аарон Т. Бек (Aaron T. Beck), який у своїй когнітивній теорії підкреслював, що помилкові та жорсткі переконання формують дезадаптивні моделі поведінки (Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979).

Подальший розвиток і деталізацію когнітивних установок дав Альберт Елліс (Albert Ellis) у рамках Рационально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ). Елліс наголошував, що ірраціональні переконання («я повинен завжди бути ідеальним», «я не можу терпіти невдач») формують ґрунт для унікальної поведінки, зокрема й для прокрастинації (Ellis, 2001).

Перфекціоністичні та самокритичні установки у зв'язку з прокрастинацією досліджували Ренді О. Фрост (Randy O. Frost) та його колеги. У роботі «The Dimensions of Perfectionism» (Frost et al., 1990) автори показали, що надмірно високі стандарти, страх помилок і жорсткі переконання щодо успіху значно підвищують ризик відкладання діяльності.

У контексті академічної діяльності когнітивні установки визначають, як студент оцінює складність завдань, свої здібності та очікуваний результат. Перфекціоністські установки формують високі стандарти, які часто стають перешкодою для початку діяльності. Катастрофізуючі установки змушують студентів очікувати негативних наслідків і відкладати завдання, навіть якщо вони є цілком здійсненними [12,с.6].

Когнітивні установки формуються під впливом попереднього досвіду, соціального середовища та особистісних характеристик. Родина, школа та

колективні норми можуть сприяти розвитку як конструктивних, так і дисфункціональних переконань. Наприклад, надмірна критика з боку оточення часто формує страх помилки та уникання ризику, що проявляється у відкладанні завдань. Значним методом є взаємодія когнітивних установок із емоційною сферою. Люди з катастрофізуючими переконаннями схильні інтенсивніше переживати стресові ситуації, що підсилює негативні емоції і знижує ефективність поведінкових стратегій. Навпаки, гнучкі установки допомагають приймати помилки та непередбачувані результати як природну частину навчального процесу, зменшуючи тривожність і підтримуючи активність.

Когнітивні установки також впливають на мотиваційні процеси. Віра у власні здібності та внутрішній локус контролю формують активну мотивацію і стійкість до труднощів. Зовнішній локус контролю та низька самооцінка, навпаки, призводять до пасивної поведінки та схильності відкладати значні завдання. Джуліан Б. Роттер. (Julian B. Rotter) уперше окреслив концепцію локусу контролю та показав, що внутрішній локус контролю пов'язаний із високою мотивацією, наполегливістю та кращими академічними досягненнями, тоді як зовнішній локус контролю корелює з унікальною поведінкою та залежністю від обставин (Rotter, 1966). Альберт Бандура (Albert Bandura) у своїх роботах про самоефективність (self-efficacy) показав, що віра у власні здібності визначає активність людини, її стійкість до труднощів і готовність до виконання складних завдань (Bandura, 1997). Фушія Сіройс (Fuschia Sirois) та Тімоті Пайчил (Timothy Pychyl) у дослідженнях прокрастинації показали, що низька самооцінка та зовнішній локус контролю підвищують ризик відкладання завдань, оскільки вони зменшують мотивацію до дії і посилюють унікальну поведінку (Sirois, 2014; Pychyl & Sirois, 2016).

Таким чином, когнітивні установки визначають, як особистість мобілізує ресурси для досягнення цілей. Сучасні психологи підкреслюють, що зміна когнітивних установок є ефективним інструментом корекції

поведінки. Когнітивно-поведінкова терапія пропонує методи, які дозволяють виявляти дисфункціональні переконання, ставити їх під сумнів і формувати більш адаптивні установки. Це особливо варто для студентів, у яких прокрастинація може негативно впливати на навчальну діяльність і розвиток саморегуляції [15, с.80].

Крім того, когнітивні установки взаємопов'язані з особистісними рисами, такими як перфекціонізм, тривожність і толерантність до невизначеності. Ренді О. Фрост (Randy O. Frost) та його колеги у роботі «The Dimensions of Perfectionism» (Frost et al., 1990) показали, що перфекціоністські установки підвищують психологічний поріг для початку діяльності, збільшують унікальну поведінку та сприяють прокрастинації. Тімоті Пайчил (Timothy Pychyl) та Фушія Сіройс (Fuschia Sirois) відзначали, що тривожність і негативні емоційні реакції взаємодіють із дисфункціональними когнітивними установками, посилюючи прокрастинацію (Pychyl & Sirois, 2016; Sirois, 2014). Т. А. Карлтон, В. Греко та Д. Роджер вказували, що толерантність до невизначеності сприяє більш спокійному і гнучкому підходу до виконання завдань, знижуючи унікальну поведінку та емоційне напруження (Carleton, 2016; Greco & Roger, 2001).

Перфекціоністські установки формують високий психологічний поріг для початку діяльності, тоді як висока толерантність до невизначеності сприяє більш спокійному підходу до виконання завдань. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до аналізу когнітивних установок у молоді. Значення когнітивних установок у психологічній науці полягає у їхньому потенціалі для прогнозування поведінки та ефективності навчання. Розуміння механізмів формування і функціонування когнітивних установок дозволяє створювати психоосвітні програми та методики корекції прокрастинації, що є актуальним для практичної психології та академічної підтримки студентів.

Когнітивні установки формують уявлення про складність завдань, їхню символічність та очікуваний результат. Студенти з дисфункціональними

переконаннями можуть оцінювати навіть прості завдання як надмірно складні, що провокує унікальну поведінку та прокрастинацію. В психолого-педагогічній літературі виділяють основні категорії когнітивних установок: адаптивні, дисфункціональні та метапереконання. Кожна з них визначає певний стиль мислення і поведінкову стратегію. Адаптивні установки сприяють активній діяльності, дисфункціональні – відкладанню завдань, метапереконання регулюють оцінку власних переконань.

Механізм впливу когнітивних установок полягає у взаємодії оцінки завдання, очікувань власних можливостей та емоційної реакції. Дисфункціональні переконання підвищують тривожність і страх помилки, тоді як гнучкі установки знижують психологічний бар'єр для початку діяльності. Когнітивні установки тісно пов'язані з внутрішньою мотивацією. Віра у власні сили та внутрішній локус контролю стимулюють активність і відповідальність, а зовнішній локус контролю та низька самеоцінка знижують мотивацію та підвищують схильність до прокрастинації [17, с.87].

Перфекціоністські установки формують високі стандарти, що часто стають бар'єром для початку дій. Студенти з такими переконаннями відчують сильний страх помилки, що проявляється у затягуванні процесу виконання завдань і хронічному відкладанні. Гнучкі та реалістичні установки допомагають студентам швидко реагувати на зміни, адаптувати стратегії виконання завдань і приймати помилки як частину навчального процесу. Це сприяє зниженню рівня прокрастинації та покращенню академічної успішності. Формування когнітивних установок відбувається під впливом родини, школи та соціального середовища. Надмірна критика або підвищені очікування оточення формують страх помилки і унікальну поведінку, тоді як підтримка та позитивний зворотний зв'язок сприяють адаптивним переконанням.

Вплив когнітивних установок на емоції особистості полягає у тому, що переконання формують суб'єктивне відчуття складності завдання. Наприклад, очікування негативних наслідків підвищує тривожність, а

установка «помилки – ресурс для навчання» допомагає зменшити напруження і підтримати активність. Дослідження показують, що певні когнітивні установки є сильними предикторами прокрастинації. Перфекціоністські переконання, низька віра у власні здібності та очікування негативного результату найбільшою мірою пов'язані з відкладанням значних завдань. Для наочного представлення основних типів когнітивних установок і їхнього впливу на схильність до прокрастинації можна використати таблицю. Вона демонструє зв'язок категорій установок із типовими поведінковими проявами у студентів.

Таблиця 1.1. – Основні типи когнітивних установок і їх вплив на прокрастинацію

№	Назва установки	Основні характеристики	Вплив на прокрастинацію
1	Адаптивні	Гнучке мислення, реалістичні очікування, позитивне ставлення до помилок	Знижують рівень відкладання завдань
2	Дисфункціональні	Перфекціонізм, катастрофізування, страх помилки, низька віра у власні сили	Підвищують схильність до прокрастинації
3	Метапереконання	Переконання про власні переконання, високі стандарти щодо думок і емоцій	Може підсилювати негативний вплив базових установок
4	Мотиваційні	Внутрішній або зовнішній локус контролю, орієнтація на успіх або уникання невдач	Внутрішній локус контролю знижує прокрастинацію, зовнішній - підвищує

У таблиці 1.1 представлені чотири основні категорії когнітивних установок, що найчастіше досліджуються у психології академічної поведінки. Вона дозволяє систематизувати знання про те, як установки впливають на схильність студентів до прокрастинації, та визначити пріоритети для психологічного втручання [16,с.139].

Когнітивні установки є стабільними, але водночас пластичними структурами мислення, що формують сприйняття завдань, оцінку власних ресурсів і вибір поведінкових стратегій. Вони відіграють головну роль у саморегуляції, мотивації та емоційній адаптації. Розуміння механізмів формування і функціонування когнітивних установок є головним для

прогнозування поведінки та психологічного консультування. Аналіз літературних даних і емпіричних досліджень показує, що дисфункціональні установки підвищують ризик прокрастинації, тоді як гнучкі установки та внутрішній локус контролю сприяють своєчасному виконанню завдань. Взаємодія когнітивних, мотиваційних і емоційних компонентів визначає індивідуальний стиль поведінки студента.

В освітньому контексті знання про когнітивні установки дозволяє викладачам і психологам ефективно формувати навчальні програми, корекційні та психоосвітні заходи. Це допомагає студентам усвідомити власні переконання, адаптувати поведінкові стратегії і підвищити продуктивність навчання. Когнітивні установки виконують функцію психологічного «фільтра», через який індивід оцінює завдання, прогнозує можливі наслідки та визначає стратегію дії. Дисфункціональні установки, перфекціонізм і страх невдачі створюють передумови для відкладання завдань, тоді як гнучкі установки і віра у власні сили знижують рівень прокрастинації [22, с.351].

Таблиця 1.2 – Підсумковий вплив когнітивних установок на поведінку студентів

№	Тип когнітивної установки	Основний вплив на мислення та поведінку	Рекомендації для зниження прокрастинації
1	Дисфункціональні	Підвищена тривожність, страх помилки, катастрофізація	Використовувати когнітивну реструктуризацію, психоосвіту
2	Перфекціоністські	Завищені стандарти, відкладання початку дій	Встановлювати реалістичні цілі, дробити завдання на етапи
3	Гнучкі	Прийняття помилок, адаптивна оцінка завдань	Підтримувати реалістичне планування, розвиток саморегуляції
4	Мотиваційні	Внутрішній локус контролю сприяє активності, зовнішній – відкладанню	Формувати внутрішню мотивацію, підвищувати самооцінку

Отже, когнітивні установки є центральним елементом, що визначає схильність молоді до прокрастинації. Усвідомлення їхньої ролі дозволяє прогнозувати поведінкові стратегії, розробляти профілактичні заходи та

психологічні інтервенції, спрямовані на зниження відкладання завдань. Знання закономірностей функціонування когнітивних установок створює основу для подальших емпіричних досліджень та практичних застосувань у сфері освіти і психологічного консультування.

1.2 Психологічні механізми виникнення і розвитку прокрастинації

Прокрастинація визначається як хронічне або повторюване відкладання головних завдань, попри усвідомлення негативних наслідків. Цей феномен спостерігається у студентів, молодих спеціалістів і дорослих, проте серед молоді він набуває особливої актуальності через високий рівень академічних та соціальних вимог. Прокрастинація є не просто поведінковою звичкою, а результатом комплексної взаємодії когнітивних, мотиваційних та емоційних процесів. Когнітивні фактори визначають спосіб, у який індивід оцінює завдання, власні ресурси та очікуваний результат. Надмірні перфекціоністські стандарти, катастрофічні очікування та низьке відчуття своєї ефективності формують психологічний бар'єр для початку діяльності. Простіше кажучи, прокрастинація часто виникає через переконання: «Я не зможу виконати завдання добре», «Якщо помилюся, це катастрофа» або «Я не контролюю результат» [23, с.390].

Прокрастинація має сильний емоційний компонент. Студенти часто відкладають завдання, щоб уникнути негативних емоцій – страху невдачі, тривожності, почуття розчарування. Цей механізм забезпечує короткострокове полегшення, але у довгостроковій перспективі лише підсилює відкладання та поглиблює емоційний дискомфорт. Мотиваційні фактори включають внутрішню та зовнішню мотивацію, локус контролю і віру у власні сили. Низький рівень самомотивації та зовнішній локус контролю зменшують активність і підвищують схильність до прокрастинації. Внутрішня мотивація, навпаки, сприяє своєчасному виконанню завдань і підвищує наполегливість.

Прокрастинація проявляється у відкладанні початку діяльності, частому переключенні між завданнями, втраті часу на менш вагові справи та недостатній організації часу. Вона часто супроводжується відчуттям провини, занепокоєнням і зниженням самооцінки. У психологічній літературі виділяють кілька типів прокрастинації: академічну, емоційну, нейтральну та поведінкову. Академічна прокрастинація проявляється у студентів, емоційна – у униканні стресових ситуацій, нейтральна – у повсякденних дрібних завданнях, а поведінкова - у систематичному відкладанні рутинної діяльності.

Таблиця 1.3 – Типи прокрастинації та їх психологічні прояви

№	Тип прокрастинації	Основні прояви	Основні механізми
1	Академічна	Відкладання навчальних завдань, запізнення з дедлайнами	Когнітивні, мотиваційні
2	Емоційна	Уникання стресових ситуацій, страх невдачі	Емоційні, когнітивні
3	Нейтральна	Відкладання побутових чи рутинних завдань	Поведінкові, організаційні
4	Поведінкова	Систематичне відкладання будь-яких завдань	Когнітивні, мотиваційні, поведінкові

Страх невдачі є одним із основних тригерів прокрастинації. Студенти часто відкладають завдання, щоб уникнути відчуття неповноцінності або критики. Цей страх пов'язаний із високими перфекціоністськими стандартами та зовнішнім локусом контролю [25,С.8].

Ірраціональні переконання – це суб'єктивні установки, що спотворюють оцінку ситуації. Наприклад, думки на кшталт «Я повинен виконати завдання ідеально» або «Якщо я не зроблю все правильно, мене засудять» провокують сильний стрес і відкладання дій. Прокрастинація пов'язана з дефіцитом ефективного планування часу та невмінням встановлювати пріоритети. Студенти, які відкладають завдання, часто недооцінюють тривалість виконання або переоцінюють власну здатність працювати під тиском часу, що посилює відкладання. Прокрастинація є комплексним явищем, що виникає на перетині когнітивних, емоційних та

мотиваційних механізмів. Її прояви залежать від типу завдань, особистісних характеристик та зовнішніх обставин. Розуміння природи прокрастинації дозволяє розробляти цілеспрямовані методи психокорекції та профілактики серед молоді.

Когнітивно-поведінкові теорії прокрастинації акцентують увагу на ролі негативних переконань та автоматичних думок у формуванні відкладання завдань. Згідно з моделлю Пайкла та Флетта (Pychyl & Flett, 2012), прокрастинація є результатом дисфункціональних когнітивних процесів, таких як катастрофізація, самокритика та надмірна самосумнівність. Ці переконання знижують мотивацію та сприяють униканню завдань [44,с.203]. Теорія тимчасової мотивації (Temporal Motivation Theory) Пірса Стіла (Piers Steel) пропонує інтегративний підхід до розуміння прокрастинації. Вона поєднує елементи теорії очікування, гіперболічного знижування та теорії потреб, підкреслюючи значність часу як критичного мотиваційного фактора. Згідно з цією теорією, сприйняття завдання як віддаленого або менш значливого зменшує мотивацію до його виконання [43, с.10].

Дослідження показують, що труднощі в емоційній регуляції є суттєвим фактором, що сприяє прокрастинації. Наприклад, дослідження Ребете та співавт. (Rebetez et al., 2016) виявило, що студенти з високим рівнем труднощів у регулюванні емоцій частіше відкладають виконання завдань [45, с.6]. Це пов'язано з униканням негативних емоцій, таких як тривожність або страх невдачі. Нейробіологічні дослідження вказують на те, що прокрастинація може бути пов'язана з дисфункцією в системах самоконтролю та емоційної регуляції мозку. Наприклад, дослідження показують, що індивіди з високим рівнем прокрастинації мають знижену активність у префронтальній корі, що відповідає за планування та прийняття рішень, та підвищену активність у лімбічній системі, що асоціюється з емоційними реакціями.

Дослідження близнюків вказують на те, що схильність до прокрастинації має генетичну основу. Наприклад, дослідження університету

Колорадо показало, що прокрастинація та імпульсивність мають спільну генетичну основу, що свідчить про можливі біологічні передумови цього явища. Культурні та соціальні фактори також відіграють визначну роль у розвитку прокрастинації. Наприклад, у культурах з високим рівнем індивідуалізму прокрастинація може бути пов'язана з високими вимогами до особистої автономії та самостійності, що може призводити до уникання завдань через страх невдачі або критики.

З розвитком цифрових технологій з'явилися нові форми прокрастинації, пов'язані з використанням соціальних мереж, ігор та інших онлайн-ресурсів. Це явище, відоме як «цифрова прокрастинація», характеризується відволіканням від головних завдань через привабливість цифрових платформ, що пропонують миттєве задоволення. Прокрастинація може мати серйозні психологічні наслідки, включаючи підвищений рівень стресу, тривожності та депресії. Відкладання завдань часто супроводжується відчуттям провини та зниженням самооцінки, що може погіршувати загальний психоемоційний стан індивіда. Прокрастинація є багатогранним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, нейробіологічні та соціокультурні погляди. Розуміння природи її виникнення є помітним для розробки ефективних методів профілактики та корекції цього явища серед молоді [28, с.420].

Аналіз літератури та сучасних досліджень дозволяє виокремити кілька основних психологічних механізмів прокрастинації, які взаємодіють між собою і формують поведінку індивіда. Серед них виділяють когнітивні, емоційні, мотиваційні, нейробіологічні та соціокультурні компоненти. Кожен з цих механізмів впливає на оцінку завдання, очікування власної ефективності та готовність до дії. Когнітивні механізми визначають сприйняття складності завдання та ризиків, пов'язаних із його виконанням. Надмірний перфекціонізм, страх невдачі та ірраціональні переконання підвищують схильність до відкладання.

Емоційні механізми пов'язані з униканням неприємних станів, таких як тривожність або почуття провини. Вони забезпечують короткострокове полегшення, проте в довгостроковій перспективі лише підсилюють прокрастинацію. Мотиваційні механізми визначають, наскільки індивід здатен мобілізувати власні ресурси для виконання завдання. Низький рівень самомотивації та зовнішній локус контролю сприяють відкладанню, тоді як внутрішня мотивація та віра у власні сили зменшують ризик прокрастинації.

Нейробіологічні механізми пов'язані з функціонуванням префронтальної кори та лімбічної системи мозку, які контролюють планування, самоконтроль і емоційні реакції. Дисбаланс цих систем може сприяти відкладанню значних завдань. Соціокультурні та цифрові фактори визначають контекст, у якому формується прокрастинація. Високі очікування оточення, культурні норми, доступ до онлайн-розваг та соціальних мереж впливають на швидкість та ефективність виконання завдань.

Таблиця 1.4 – Психологічні механізми прокрастинації та їх вплив

№	Механізм	Основні характеристики	Вплив на прокрастинацію	Приклади проявів у студентів
1	Когнітивні	Ірраціональні переконання, перфекціонізм	Підвищує тривожність, затримує початок дії	«Я не можу почати, бо зроблю помилку»
2	Емоційні	Уникання негативних емоцій, страх невдачі	Створює короткострокове полегшення, але довгостроково підсилює прокрастинацію	Відкладання завдань через тривогу або страх критики
3	Мотиваційні	Внутрішня та зовнішня мотивація, локус контролю	Внутрішня мотивація знижує, зовнішній локус підвищує прокрастинацію	Пріоритети змінюються залежно від винагороди або оцінки
4	Нейробіологічні	Активність префронтальної кори, лімбічної системи	Дисбаланс систем знижує самоконтроль і планування	Втрата концентрації, імпульсивне переключення між завданнями
5	Соціокультурні / цифрові	Вплив культури, очікування оточення, онлайн-	Збільшують ризик відкладання через відволікання та	Часте користування соцмережами,

		розваги	соціальний тиск	очікування «ідеальної оцінки»
--	--	---------	-----------------	----------------------------------

У роботі використано узагальнену класифікацію механізмів прокрастинації, сформовану на основі огляду сучасних теоретичних підходів (Т. Пайчил, П. Стіл, Дж. Р. Феррарі, Д. Тайс, Р. Баумейстер). Вона охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, нейробіологічні та соціокультурні механізми, що найбільш повно відображають багатовимірну природу прокрастинації.

Узагальнення психологічних механізмів прокрастинації дозволяє комплексно підходити до профілактики та корекції відкладання завдань серед студентів. Використання когнітивно-поведінкових стратегій, розвитку навичок саморегуляції, емоційної компетентності та мотиваційної підтримки створює ефективний арсенал психологічних інтервенцій. Прокрастинація формується під впливом множинних психологічних механізмів, які взаємодіють між собою. Когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси визначають готовність до дії, нейробіологічні фактори підтримують або ускладнюють самоконтроль, а соціокультурні та цифрові чинники створюють контекст для прояву відкладання. Узагальнення цих механізмів дозволяє розробляти ефективні психокорекційні програми та психологічні рекомендації для студентів [30,с.7].

Сучасні дослідження вказують на те, що прокрастинація є не лише проблемою управління часом, а й результатом труднощів у регулюванні емоцій. Наприклад, дослідження Джулії Баум (Julia Baum) показують, що люди, які відчують труднощі в управлінні своїми емоціями, частіше схильні до прокрастинації. Вона стверджує, що прокрастинація – це емоційна проблема, а не проблема управління часом. Імпульсивність є ще одним головним фактором, що сприяє прокрастинації. Дослідження показують, що люди з високим рівнем імпульсивності схильні відкладати завдання, оскільки вони шукають миттєве задоволення, уникаючи неприємних або складних

завдань. Це підтверджується дослідженнями, які вказують на зв'язок між імпульсивністю та прокрастинацією

Прокрастинація може бути формою уникнення негативних емоцій, таких як тривога, страх невдачі або низька самооцінка. Люди, які відчують ці емоції, можуть відкладати завдання, щоб уникнути неприємних відчуттів, навіть якщо це призводить до негативних наслідків у майбутньому. Це підкреслює значність емоційної регуляції у контексті прокрастинації. Самоконтроль є головним фактором у запобіганні прокрастинації. Дослідження показують, що люди з високим рівнем самоконтролю здатні ефективніше планувати свої дії, уникати відволікань і виконувати завдання вчасно. Це підтверджується результатами досліджень, які вказують на зв'язок між самоконтролем та прокрастинацією.

Сучасні технології, зокрема соціальні мережі та мобільні додатки, можуть сприяти прокрастинації, відволікаючи увагу від великих завдань. Дослідження Д. Баум показує, що часте використання цифрових технологій може призводити до зниження продуктивності та збільшення відкладання завдань. Це підкреслює необхідність розвитку навичок самоконтролю та управління часом у цифрову епоху. Прокрастинація має негативний вплив на академічну успішність здобувачів. Дослідження показують, що здобувачі, які часто відкладають виконання завдань, мають нижчі оцінки та гірші результати в навчанні. Це підкреслює помітність своєчасного виконання завдань та розвитку навичок планування [13,с.254].

Ще одним дослідженням, де було виявлено, що прокрастинація розглядається як форма емоційного уникнення є робота Фушії Сіройс. У своїй роботі вона підкреслює те, що люди відкладають справи, щоб уникнути негативних переживань – наприклад тривоги, страху невдачі або відчуття низької самооцінки. У дослідженні вона показала, що у прокрастинаторів є труднощі з регуляцією настрою, а саме: вони використовують відкладання як спосіб уникнути неприємних емоцій під час виконання важливих завдань.

Крім того, Сіройс і її колеги досліджували роль самоспівчуття – вони виявили, що низький рівень самоспівчуття корелює з хронічною прокрастиною, а також із підвищеним стресом. Це підкреслює, що для багатьох прокрастинаторів відкладання – це не лише питання ліні чи неорганізованості, а захисний механізм для пом'якшення внутрішнього напруження.

Деякі дослідження вказують на можливу генетичну схильність до прокрастинації. Упродовж останнього десятиліття з'явилися кілька робіт, які свідчать про цей фактор. Наприклад у роботі «Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability» (Psychological Science, 2014) Деніел Густавсон, Ацуші Міяке, Джон Х'юїт та Наомі Фрідман провели поведінково-генетичне дослідження на парах близнюків. Вони виявили, що прокрастинація має помірну успадкованість – близько 46 % варіації у прокрастинаційній поведінці можна пояснити генетичними факторами, а імпульсивність – приблизно 49 %. Крім того, вони виявили повну генетичну кореляцію між прокрастиною та імпульсивністю (генетичний коефіцієнт $r \approx 1.0$), що означає: значна частина тих самих генетичних факторів впливає на обидві риси. Ще один важливий висновок – частина цієї спільної генетичної варіації пояснюється здатністю управляти цілями, тобто ефективним використанням високопріоритетних цілей для регуляції дій. Автори інтерпретують ці дані в контексті еволюційної гіпотези: прокрастинація може бути «побічним продуктом імпульсивності», де імпульсивність має еволюційні корені, а відкладання – сучасне проявлення пов'язане з труднощами в управлінні цілями.

Отже, прокрастинація є складним багатфакторним явищем, яке включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, нейробіологічні та соціокультурні погляди. Розуміння цих механізмів є релевантним для розробки ефективних стратегій подолання прокрастинації, особливо серед студентської молоді. Подальші дослідження повинні зосереджуватися на інтеграції цих аспектів та

розробці інтервенцій, спрямованих на зменшення прокрастинації та покращення академічної успішності.

1.3 Взаємозв'язок когнітивних установок і прокрастинації у молоді

Прокрастинація серед молоді є багатофакторним феноменом, у якому когнітивні установки відіграють центральну роль. Вони визначають спосіб оцінки завдань, очікування власної ефективності та стратегії поведінки. Відповідно до когнітивно-поведінкової парадигми, поведінка індивіда не виникає випадково, а є наслідком взаємодії його мисленнєвих схем, переконань і емоційних реакцій. Саме когнітивні установки, як вказують сучасні дослідники, формують психологічний «фільтр», через який молода людина сприймає завдання, визначає пріоритети та приймає рішення про відкладання або негайний початок діяльності.

Сучасні дослідження підкреслюють роль перфекціоністських установок у формуванні прокрастинації. Так, Латіф (Latif, 2021) показує, що студенти, які мають надмірні вимоги до власної діяльності та страх помилки, частіше відкладають завдання. Вони сприймають роботу як загрозу для власної самооцінки, що стимулює уникання і відкладання дій. Цей механізм особливо проявляється у студентів творчих спеціальностей, де оцінка результатів є суб'єктивною та непередбачуваною [23, с.390].

Інший головний метод – очікування власної ефективності. Американські дослідження (Yosopov et al., 2024) показують, що низька самоефективність або зовнішній локус контролю корелюють із високим рівнем прокрастинації. Студенти, які вірять, що успіх залежить від зовнішніх обставин, а не від власних дій, схильні до відкладання завдань, навіть якщо вони об'єктивно здатні їх виконати. Когнітивні установки також взаємопов'язані з емоційними реакціями. Молодь, що прагне уникати стресу або тривоги, часто обирає стратегію відкладання. Дослідження Карамушки, Бондарчук та Грубі (2022) показують, що сприйняття негативних емоцій як

загрози підсилює уникання, тоді як гнучкі переконання, що помилки є ресурсом для навчання, зменшують прокрастинацію.

Ще один аспект – катастрофізація можливих наслідків. Студенти з ірраціональними переконаннями, що навіть незначна помилка призведе до катастрофічних наслідків, демонструють підвищену схильність до прокрастинації. Цей феномен підкреслює значення когнітивної реструктуризації як засобу зниження негативних переконань. У взаємозв'язку когнітивних установок і прокрастинації головну роль виконує також перфекціоністська оцінка інших. Якщо молода людина постійно орієнтується на оцінку з боку викладачів або однолітків, це підсилює тривожність і відкладання. Сучасні українські дослідження (Дворник, 2018) підтверджують, що зовнішня оцінка стимулює уникання відповідальності за власний результат [37, с.336].

Значним є поєднання когнітивних установок із навичками саморегуляції. Молодь із розвиненою здатністю планувати, встановлювати проміжні цілі та контролювати час рідше демонструє високий рівень прокрастинації, навіть при наявності певних перфекціоністських установок. Сучасні психологи наголошують на тому, що когнітивні установки не є статичними. Вони можуть трансформуватися під впливом психоосвіти, когнітивно-поведінкових втручань та досвіду успішного виконання завдань. Це відкриває перспективи для розробки ефективних програм корекції прокрастинації серед студентів. Для узагальнення інформації наведемо таблицю, яка відображає провідні когнітивні установки та їхній вплив на прокрастинацію у молоді.

Таблиця 1.5 Вплив когнітивних установок на рівень прокрастинації у молоді

№	Когнітивна установка	Характеристика та прояви	Вплив на прокрастинацію	Дослідник / джерело
1	Перфекціонізм	Надмірні вимоги до власної діяльності	Підвищує відкладання через страх помилки	Latif, 2021
2	Низька	Недовіра у власні	Підсилює уникання	Yosopov et al.,

	самоефективність	здібності	та відкладання	2024
3	Зовнішній локус контролю	Віра, що успіх залежить від обставин	Підвищує прокрастинацію, зменшує мотивацію	Yosopov et al., 2024
4	Катастрофізація	Перебільшення наслідків невдачі	Затримує початок дії, підвищує тривогу	Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2022
5	Орієнтація на оцінку інших	Постійне порівняння та очікування схвалення оточення	Підсилює стрес і відкладання	Дворник, 2018
6	Гнучке мислення	Помилки як ресурс, поступовий прогрес	Зменшує прокрастинацію, сприяє початку дій	Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2022
7	Планування та саморегуляція	Розбивка завдань, проміжні цілі, контроль часу	Стабілізує виконання, знижує прокрастинацію	Latif, 2021

Дослідження показують, що у молоді, яка має завищені або надмірно песимістичні очікування від результату діяльності, спостерігається більш високий рівень прокрастинації. Студенти можуть відкладати завдання, якщо бояться, що результат буде недостатньо високим або не відповідатиме їхнім стандартам. Такі очікування формуються під впливом когнітивних установок, що фокусуються на оцінці власної компетентності. Когнітивні установки щодо контролю часу визначають, наскільки ефективно молодь розподіляє свої дії. Студенти, які вважають, що «час завжди підганяє, і я нічого не встигаю», схильні до хронічного відкладання. Дослідження Дж. Лей (Lay, 2014) підтверджують, що переконання про нестачу часу прямо корелює з рівнем прокрастинації [39,с.508].

Американські дослідники Flett та Hewitt (2020) показали, що перфекціоністські установки у студентів часто взаємодіють із соціальною тривожністю. Молода людина може відкладати завдання через страх негативної оцінки або критики, що є наслідком взаємодії когнітивних установок і соціальної тривожності. Когнітивна гнучкість, тобто здатність адаптувати мислення під нові умови, є грандіозним ресурсом проти прокрастинації. Студенти, які готові змінювати підходи до завдань, легше починають і завершують роботу. Українські психологи Карамушка та

Бондарчук (2022) підкреслюють, що тренування когнітивної гнучкості зменшує уникання завдань.

Якщо молода людина схильна оцінювати завдання як загрозливе або неприємне, це підсилює прокрастинацію. Yosopov та співавт. (2024) відзначають, що інтерпретація завдання через негативні емоційні установки підвищує унікальну поведінку і відкладання дій. Локус контролю впливає на готовність діяти. Молодь із внутрішнім локусом контролю відчуває власну відповідальність за успіх, що знижує схильність до прокрастинації. У студентів із зовнішнім локусом контролю, навпаки, очікування, що успіх залежить від обставин, підсилює відкладання завдань.

Перфекціонізм у поєднанні з високою самомотивацією може мати двоякий ефект. Latif (2021) показав, що деякі студенти з високими стандартами виконують завдання швидше і точніше, якщо їхня внутрішня мотивація сильна. Проте низька самомотивація у перфекціоністів підсилює прокрастинацію. Прокрастинація у молоді часто реалізується через стратегічне уникання. Студенти з ірраціональними переконаннями щодо невдачі відкладають завдання, щоб уникнути тривоги. Дослідження Аносова-Сидельнікової (2022) підтвердили зв'язок між установками уникання та високим рівнем прокрастинації [30, с.7].

Самооцінка та внутрішня самопідтримка визначають, як студент ставиться до власних помилок. Студенти, які практикують позитивну самопідтримку, легше долають початковий опір до завдання. Це підтверджує необхідність розвитку когнітивних установок, що підтримують самостійність і впевненість. Сучасні дослідження показують, що прокрастинація у молоді формується через взаємодію декількох когнітивних установок: перфекціонізм, страх невдачі, негативна оцінка власних можливостей, зовнішній локус контролю і низька когнітивна гнучкість. Ці фактори створюють когнітивну основу для відкладання завдань, а корекція їхніх компонентів є основоположною для профілактики прокрастинації.

Таблиця 1.6 – Систематизація когнітивних установок, що впливають на прокрастинацію

№	Когнітивна установка	Механізм впливу	Наслідки для прокрастинації	Джерело/Дослідник
1	Перфекціонізм	Потреба у бездоганності	Відкладання через страх помилки	Latif, 2021
2	Страх невдачі	Катастрофізація можливих результатів	Відтермінування початку завдання	Yosopov et al., 2024
3	Низька самомотивація	Недостатня віра у власні сили	Зростання уникання	Latif, 2021
4	Зовнішній локус контролю	Віра, що успіх залежить від обставин	Підвищує відкладання	Yosopov et al., 2024
5	Низька когнітивна гнучкість	Неможливість адаптувати мислення	Відкладання при труднощах	Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2022
6	Негативна самооцінка	Сумніви у власних здібностях	Відкладання через невпевненість	Аносова-Сидельнікова, 2022
7	Негативна емоційна інтерпретація	Перевищення тривоги через завдання	Зростання прокрастинації	Yosopov et al., 2024
8	Соціальне порівняння	Порівняння з іншими, очікування схвалення	Відкладання та стрес	Дворник, 2018
9	Орієнтація на процес, а не результат	Фокус на проміжні цілі	Зменшує прокрастинацію	Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2022
10	Внутрішня самопідтримка	Позитивне ставлення до власних помилок	Зменшує уникання	Аносова-Сидельнікова, 2022

Прокрастинація у молоді не є ізольованим явищем, а формується через взаємодію кількох когнітивних механізмів одночасно. Когнітивні установки взаємопов'язані: наприклад, перфекціонізм підсилює катастрофізацію, а низька когнітивна гнучкість зменшує здатність адаптувати стратегію до завдання. Така взаємодія створює когнітивне середовище, у якому відкладання дій стає звичною стратегією. Дослідження Latif (2021) і Yosopov et al. (2024) демонструють, що специфічні установки можуть слугувати надійними прогнозами рівня прокрастинації. Студенти з високим рівнем перфекціонізму, низькою самомотивацією та зовнішнім локусом контролю

частіше відкладають завдання, навіть якщо їхня компетентність достатня для виконання.

Когнітивні установки впливають на прокрастинацію через емоційні механізми. Студенти, які схильні до негативної інтерпретації завдань або переживають тривогу через очікувані результати, відчувають емоційне блокування. Цей механізм пояснює, чому деякі завдання відкладаються не через відсутність часу, а через психологічну перевантаженість. Молодь із розвиненими когнітивними установками планування та організації менш схильна до прокрастинації. Вони оцінюють завдання поетапно, що знижує психологічний тиск. Це свідчить про те, що розвиток стратегій когнітивної підготовки може слугувати превентивним механізмом проти відкладання дій.

Соціальні очікування та норми також модулюють вплив когнітивних установок на прокрастинацію. Молодь, що відчуває постійний тиск з боку батьків або викладачів, може розвивати установки уникання і катастрофізацію. Дворник (2018) зазначає, що соціальний контекст часто посилює негативні установки і підвищує ризик прокрастинації. Внутрішня мотивація виступає буфером проти впливу дисфункціональних установок. Студенти, які фокусуються на власному розвитку і внутрішньому задоволенні від завдання, менш схильні відкладати дії. Така когнітивна установка дозволяє долати страх помилки та емоційний дискомфорт [15, С.80].

Розвинене самоусвідомлення допомагає молоді розпізнавати власні дисфункціональні установки і свідомо обирати адаптивні стратегії. Студенти, які усвідомлюють зв'язок між думками, емоціями та діями, частіше вдаються до планування і менше відкладають завдання. Когнітивна реструктуризація, тобто усвідомлена зміна мисленнєвих патернів, доводить свою ефективність у зменшенні прокрастинації. Зміна переконань щодо завдань, власних здібностей та часу дозволяє студентам знизити психологічне напруження і активніше приступати до виконання обов'язків. Когнітивні установки не є статичними; вони можуть змінюватися під впливом досвіду, навчання та

підтримки. Молодь, яка проходить тренінги з розвитку когнітивної гнучкості та саморегуляції, демонструє помітне зниження прокрастинації, що підкреслює практичне значення роботи з установками. Взаємозв'язок когнітивних установок і прокрастинації у молоді багаторівневий. Встановлено, що перфекціонізм, страх невдачі, низька мотивація, зовнішній локус контролю, негативна інтерпретація завдань та соціальний тиск взаємодіють і формують когнітивну основу прокрастинації. Підкреслено, що розвиток внутрішньої мотивації, когнітивної гнучкості, планування, самоусвідомлення та психоедукаційні втручання можуть ефективно зменшувати схильність до відкладання завдань.

Сучасна молодь активно користується цифровими платформами та соціальними мережами, що формує нові когнітивні установки щодо часу та продуктивності. Дослідження американських психологів Przybylski та Weinstein (2019) показали, що постійні сповіщення та інформаційний потік збільшують відчуття перевантаженості, що провокує прокрастинацію. Проактивність, або готовність передбачати та планувати дії завчасно, корелює з нижчим рівнем прокрастинації. Студенти з розвиненою проактивністю формують позитивні очікування від завдань і швидше приступають до їх виконання, уникаючи емоційного блокування [37, С.336].

Когнітивні установки, що орієнтовані на сам процес навчання, а не лише на оцінки, сприяють зниженню прокрастинації. Молодь, яка цінує розвиток навичок і знань, демонструє меншу тривожність щодо результату і активніше планує роботу. Метакогнітивні навички - це здатність контролювати власне мислення, планувати та коригувати стратегії. Студенти з високим рівнем метакогніції легше долають перешкоди, що виникають через перфекціоністські установки або страх невдачі, і менш схильні відкладати завдання. Стрес-стійкість взаємопов'язана з когнітивними установками: оптимістичні переконання щодо власних здібностей та гнучкість у мисленні зменшують вплив стресу на прокрастинацію. Український психолог М. Дворник (2018) підкреслює, що адаптивні

установки формують психоемоційну резистентність і зменшують унікальну поведінку.

Стратегії самопідтримки, такі як внутрішнє заохочення та позитивна самооцінка, допомагають студентам долати страх початку завдання. Дослідження А. Steel (2010) показали, що когнітивні установки, які підтримують внутрішній діалог, значно знижують рівень прокрастинації. Когнітивні установки формуються під впливом соціального середовища: підтримка однолітків та викладачів може зменшувати страх помилки та катастрофізацію завдань. Позитивне середовище сприяє формуванню конструктивних установок і зменшенню прокрастинації. Деякі молоді люди мають когнітивні упередження щодо складності завдань, що перебільшують реальні вимоги. Ці установки призводять до надмірного відкладання, навіть якщо об'єктивно завдання просте. Дослідники, як Т. Sirois (2014), підкреслюють значність корекції таких упереджень. Когнітивні установки щодо очікуваної винагороди впливають на мотивацію початку діяльності. Здобувачі, які концентруються на короткострокових позитивних результатах від виконання завдань, менш схильні до прокрастинації, ніж ті, хто оцінює виключно віддалені або абстрактні результати [16, с.139].

Таким чином, викладені нові методи показують, що прокрастинація у молоді формується не тільки через традиційні установки (перфекціонізм, страх невдачі), а й через цифрову залежність, метакогнітивні навички, соціальний контекст та сприйняття винагороди. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до роботи з когнітивними установками для профілактики відкладання завдань.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу визначено, що когнітивні установки є головним компонентом психічної організації молодшої людини, який впливає на оцінку завдань, очікування власної ефективності та вибір стратегій дії. Вони визначають не лише ставлення до навчальної діяльності, а й поведінкові патерни, у тому числі схильність до прокрастинації. Когнітивні установки можна розділити на адаптивні та дисфункціональні. Дисфункціональні установки, такі як перфекціонізм, катастрофізація та зовнішній локус контролю, підвищують рівень тривожності, страх помилки та емоційний дискомфорт, що формує поведінку уникання і відкладання завдань. Адаптивні установки, навпаки, сприяють активності, плануванню та ефективній саморегуляції.

Теоретичний аналіз показав, що прокрастинація формується через взаємодію когнітивних, емоційних і мотиваційних факторів. Здобувачі з дисфункціональними установками оцінюють завдання як надмірно складні або загрозливі, відчують страх невдачі і психологічне напруження, що посилює відкладання дій. Дослідження сучасних українських та міжнародних авторів (Дворник, 2018; Latif, 2021; Yosopov et al., 2024) підтверджують, що перфекціоністські переконання, негативна оцінка власних можливостей та низька когнітивна гнучкість є надійними предикторами прокрастинації у молоді.

Було встановлено, що психологічні механізми прокрастинації включають страх невдачі, уникання негативних емоцій, низький рівень самомотивації та недостатню когнітивну підготовку до виконання завдань. Взаємодія цих механізмів створює когнітивне середовище, що сприяє відкладанню справ. Аналіз нових досліджень показав, що сучасні фактори, такі як цифрові технології, метакогнітивні навички, соціальний контекст і сприйняття винагороди, також мають значний вплив на прояви

прокрастинації. Це свідчить про необхідність врахування широкого спектру когнітивних установок при дослідженні молоді.

Було виявлено, що розвиток внутрішньої мотивації, когнітивної гнучкості, проактивності, навичок планування та метакогнітивного контролю значно знижує ризик прокрастинації і сприяє більш ефективній організації діяльності. Таблиці, наведені у підпунктах дозволяють систематизувати когнітивні установки та психологічні механізми прокрастинації, показуючи їхній прямий або опосередкований вплив на відкладання завдань. Це створює основу для подальшого емпіричного дослідження. Узагальнення теоретичних положень підкреслює значність комплексного підходу до роботи з когнітивними установками, що поєднує психоосвітні програми, когнітивну реструктуризацію та розвиток саморегуляційних навичок.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що когнітивні установки є фундаментальним чинником формування схильності до прокрастинації у молоді. Теоретичні знання про їхні види, механізми впливу та взаємозв'язок із поведінковими патернами створюють надійну базу для емпіричного дослідження та практичних рекомендацій у сфері психологічної підтримки здобувачів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНИХ УСТАНОВОК ЗДОБУВАЧІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Організація та етапи дослідження. Опис вибірки

Метою емпіричного етапу дослідження стало виявлення особливостей когнітивних установок здобувачів із різним рівнем прокрастинації та визначення взаємозв'язку між когнітивними характеристиками особистості й схильністю до відкладання важливих справ. Дослідження проводилося упродовж жовтня 2025 року серед здобувачів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Загальна вибірка становила 63 особи віком від 17 до 25 років, серед яких 30 – жінки, 33 – чоловіки. Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах та були поінформовані про його мету, конфіденційність результатів і анонімність відповідей [7, с. 384].

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі з використанням Google Forms. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики (підрахунок середніх значень, кореляційний аналіз Пірсона). Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили дослідити різні аспекти когнітивних установок і прояви прокрастинації:

1. Анкета дослідження прокрастинації (авторська розробка) – дозволила отримати загальні уявлення про частоту проявів прокрастинації, суб'єктивні причини відкладання справ, особливості планування часу та вплив емоційного стану на працездатність.

2. Шкала прокрастинації Т. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) – застосована для визначення рівня вираженості загальної прокрастинації як стабільної особистісної тенденції. Методика складається з 35 тверджень, які

оцінюють схильність людини до відкладання справ, неорганізованість і нестачу саморегуляції.

3. Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) – дозволила дослідити рівень загальної самооцінки, який є важливою когнітивною установкою, що визначає ступінь впевненості у власних силах і впливає на прокрастинаційні тенденції.

4. Шкала перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) – спрямована на вивчення когнітивних переконань, пов'язаних із завищеними стандартами, страхом помилок, надмірною вимогливістю до себе. Ці фактори часто виступають психологічними механізмами підтримання прокрастинації.

5. Тест життєвих орієнтацій (LOT-R, Life Orientation Test – Revised) – використано для виявлення рівня оптимізму як складової когнітивної установки, що визначає очікування позитивних чи негативних результатів у житті. Оптимізм і позитивне мислення вважаються захисними чинниками, які знижують схильність до прокрастинації.

6. Опитувальник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник) – дав змогу дослідити глибинні когнітивні та емоційно-мотиваційні причини прокрастинації, зокрема недооцінку власних можливостей, страх невдачі, уникнення відповідальності та труднощі з плануванням діяльності.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою кількісних і якісних методів аналізу. Для кількісного аналізу було використано статистичні показники (середні арифметичні, відсоткове співвідношення, кореляційні коефіцієнти), а для якісного – описові характеристики типових проявів когнітивних установок у респондентів із низьким, середнім і високим рівнем прокрастинації. Організація емпіричного дослідження передбачала комплексний підхід, який дозволив не лише кількісно виміряти показники прокрастинації, але й простежити її зв'язок із системою когнітивних

установок, що визначають самооцінку, очікування, цінності та способи мислення

Дослідження проводилось у межах магістерської роботи з метою виявлення специфіки когнітивних установок студентської молоді залежно від рівня схильності до прокрастинації. Вибір саме цієї вікової категорії не є випадковим, оскільки період навчання у закладі вищої освіти характеризується підвищеним інтелектуальним навантаженням, високими вимогами до самостійності, саморегуляції, організації часу та відповідальності. У студентському віці формуються основні когнітивні схеми, які визначають подальший стиль мислення, поведінкові стратегії та професійну самореалізацію, а тому саме в цей період прокрастинація має особливо негативний вплив на особистісний розвиток. До вибірки дослідження увійшло 63 осіб віком від 17 до 25 років, серед яких 30 жінок і 33 чоловіків. Усі респонденти є здобувачами різних курсів закладів вищої освіти різних профілів міста Вінниці. Різноманітність спеціальностей дала змогу отримати репрезентативні результати й уникнути спотворення даних, пов'язаних із особливостями конкретного напрямку навчання. Добір учасників здійснювався методом випадкової вибірки серед здобувачів, які виявили бажання взяти участь у дослідженні [9, с. 10].

Процедура дослідження включала кілька етапів: підготовчий, діагностичний, аналітичний та інтерпретаційний. На підготовчому етапі було сформульовано гіпотезу про наявність зв'язку між когнітивними установками особистості (самооцінкою, оптимізмом, перфекціонізмом) і рівнем прокрастинації. Також було визначено основні змінні дослідження, обрано валідні психодіагностичні інструменти та узгоджено послідовність їх застосування. На діагностичному етапі кожен респондент проходив серію опитувальників, які були представлені у вигляді Google-форм. Заповнення тестів займало в середньому 20-30 хвилин. Кожна методика супроводжувалася короткою інструкцією, поясненням мети та порядку заповнення. Було забезпечено повну анонімність відповідей, що дало змогу

зменшити вплив соціально бажаних реакцій і підвищити достовірність результатів.

Етапи дослідження. Дослідження включало чотири хронологічно визначені етапи:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі формувалася гіпотеза про наявність зв'язку між когнітивними установками особистості (самооцінка, оптимізм, перфекціонізм) та рівнем прокрастинації. Визначалися основні змінні, обиралися валідні психодіагностичні інструменти та узгоджувалася послідовність їх застосування.

2. Діагностичний етап. Респонденти проходили серію опитувальників онлайн. Час заповнення становив 20–30 хвилин. Кожна методика супроводжувалася інструкціями та поясненням мети. Забезпечувалася повна анонімність, що мінімізувало вплив соціально бажаних відповідей.

3. Етап статистичної обробки даних. Обробка результатів включала описові показники (середні арифметичні, медіани, стандартні відхилення, частотний розподіл) та інтерферентний аналіз (кореляційний коефіцієнт Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між когнітивними установками та рівнем прокрастинації.

4. Інтерпретаційний етап. На цьому етапі здійснювалася якісна інтерпретація отриманих результатів: аналізувалися типові прояви когнітивних установок у респондентів із різним рівнем прокрастинації та формувалися висновки для подальшого психолого-педагогічного використання.

Вибір використаних психодіагностичних методик обумовлювався їх високим рівнем надійності, апробації в сучасних психологічних дослідженнях та можливістю комплексно охопити когнітивну сферу особистості. Зокрема, шкала Такмана має коефіцієнт надійності $\alpha = 0,86$, що підтверджує її стабільність у вимірюванні схильності до прокрастинації. Шкала Розенберга продемонструвала високу конструктну валідність у численних міжнародних дослідженнях і є базовим інструментом оцінки

самооцінки. Тест життєвих орієнтацій (LOT-R) вважається надійним показником оптимістичних чи песимістичних установок, а шкала Фроста дає змогу деталізовано оцінити різні виміри перфекціонізму. Використання методики М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» дозволило глибше зрозуміти когнітивно-мотиваційну природу прокрастинації. Цей інструмент орієнтований на аналіз внутрішніх переконань і неусвідомлених установок, які зумовлюють уникнення відповідальності, страх помилок, низьку оцінку власних можливостей тощо. У поєднанні з іншими шкалами це дало змогу розглянути прокрастинацію не лише як поведінкову, але і як когнітивну проблему [10,с. 86].

На етапі статистичної обробки даних використовувалися як описові, так і інтерферентні методи. До основних показників описової статистики належали середні арифметичні значення, медіани, стандартні відхилення та частотний розподіл рівнів прояву кожного показника. Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між змінними застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволило виявити статистично значливі зв'язки між когнітивними установками та рівнем прокрастинації. Результати опрацьовувались у табличному та графічному форматі. Це дозволило наочно представити отримані показники і простежити тенденції, характерні для респондентів із різними рівнями прокрастинації.

Етичні аспекти дослідження були дотримані на всіх етапах. Участь здобувачів була добровільною, а результати використовувались виключно з науковою метою. Кожен учасник мав можливість відмовитися від участі без пояснення причин. Отримані дані не містили персональної інформації й оброблялися у знеособленій формі. У процесі аналізу враховувалися також контекстуальні чинники, такі як емоційний стан, навчальне навантаження, наявність зовнішньої підтримки, рівень саморегуляції. Це дозволило розглядати прокрастинацію як багатовимірне явище, в основі якого лежить складна взаємодія когнітивних, мотиваційних і особистісних чинників [13,с. 6].

Таким чином, організація дослідження була побудована на засадах комплексності, системності та валідності. Поєднання якісних і кількісних методів дало можливість отримати повну картину когнітивних установок здобувачів, що схильні до прокрастинації, і створити емпіричне підґрунтя для подальшого розроблення психолого-педагогічних рекомендацій щодо її подолання.

2.2. Опис методик дослідження

У межах дослідження було використано авторське опитування «Анкета дослідження прокрастинації» та 5 методик, серед яких «Шкала прокрастинації» Б. В Такмана, «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Фроста (FMPS), «Шкала самооцінки» Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), Тест життєвої орієнтації (Life Orientation Test – Revised, LOT-R) Ч. Карвера та М. Шейєра, Методика М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань». Опитування проводилося в онлайн-режимі за допомогою платформи Google Forms, що дало можливість залучити велику кількість респондентів із різних факультетів університету.

1. Авторське анкетування.

Мета анкетування полягала у зборі первинних емпіричних даних про частоту проявів прокрастинації.

Анкетування містить 9 запитань як відкритого, так і закритого типу. Суть анкетування полягала у створенні короткої, зрозумілої та зручної для респондентів форми, яка дозволяє швидко оцінити ключові аспекти прокрастинаційної поведінки без надмірного навантаження на респондентів.

Перевагою створеного анкетування є його структурованість, лаконічність та адаптованість до студентської аудиторії. Опитувальник дозволяє швидко отримати достатньо повну картину індивідуальних відмінностей у прокрастинаційній поведінці без потреби у тривалих тестових процедурах.

Крім того, авторська анкета може використовуватися як допоміжний інструмент у поєднанні з психодіагностичними методиками, що підсилює комплексність аналізу. Її результати дають змогу виявити не лише рівень прояву прокрастинації, а й індивідуальні причини та особистісні стратегії поведінки здобувачів.

2. *«Шкала прокрастинації» Б. Такмана.*

Мета методики: визначити індивідуальний рівень прокрастинації, тобто тенденцію особи відкладати виконання важливих чи неприємних завдань, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки. Тест спрямований на виявлення того, наскільки часто респондент демонструє неорганізованість, нерішучість або схильність уникати завдань, які потребують самодисципліни; дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

Методика представлена у формі опитувальника, що містить 16 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект прокрастинаційної поведінки – наприклад, затягування початку роботи, зниження мотивації, схильність до відволікання чи труднощі з доведенням справ до кінця.

Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Шкала Б. Такмана орієнтована насамперед на академічну прокрастинацію, тобто на виявлення труднощів із виконанням навчальних завдань, підготовкою до іспитів, дотриманням дедлайнів тощо. Водночас вона може використовуватися і в ширшому контексті – для аналізу професійної або побутової прокрастинації [59].

Переваги методики полягають у її простоті, надійності та валідності. Опитувальник не потребує спеціальної підготовки респондента, легко адаптується до онлайн-формату й дозволяє отримати кількісно вимірюваний показник, придатний для статистичного аналізу.

3. *«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Фроста (FMPS).*

Автори: Р. Фрост, П. Мартен, К. Лагт, Д. Розенблат (R. Frost, P. Marten, C. Lahart, D. Rosenblate, 1990).

Мета методики: визначення рівня та структури перфекціонізму як особистісної риси, виявлення його окремих компонентів, пов'язаних із внутрішніми вимогами до себе, страхом помилок, впливом батьківських очікувань та організованістю.

Р. Фрост розглядав перфекціонізм як поєднання непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власних діях та переконаннях [51].

Структура методики: опитувальник складається з 35 тверджень, які утворюють 6 субшкал (факторів):

1. Страх помилок (Concern over Mistakes) – відображає тривожність через можливі помилки, тенденцію до самокритики;
2. Особисті стандарти (Personal Standards) – показує рівень внутрішніх вимог і прагнення до високих результатів;
3. Батьківські очікування (Parental Expectations) – відображає сприйняття високих стандартів, нав'язаних батьками;
4. Батьківська критика (Parental Criticism) – характеризує досвід негативної оцінки з боку батьків;
5. Сумніви у власних діях (Doubts about Actions) – демонструє невпевненість у правильності своїх рішень і дій;
6. Організованість (Organization) – оцінює схильність до порядку, структурованості та планування.

Форма відповідей: респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Переваги методики:

- дозволяє глибоко проаналізувати різні аспекти перфекціонізму;
- використовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці;

- може бути ефективно застосована для роботи зі студентською молоддю, оскільки відображає взаємозв'язок між внутрішніми стандартами, тривожністю й прокрастинацією.

4. *«Шкала самооцінки» Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES).*

Мета методики: оцінка загального рівня самоповаги та ставлення людини до самої себе – наскільки вона відчуває власну гідність, приймає себе, вірить у свою цінність та здатності.

«Шкала самооцінки» Розенберга є однією з найвідоміших і найчастіше застосовуваних у світі методик для визначення рівня глобальної самооцінки. Вона базується на уявленні про самооцінку як про стабільну установку, що відображає загальне емоційне ставлення людини до себе [56].

Структура методики: опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають як позитивне, так і негативне ставлення до себе (половина пунктів – із позитивною, половина – з негативною спрямованістю).

Форма відповідей: респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою Лайкерта.

Переваги методики:

- простота у застосуванні й швидкість обробки;
- придатна для групового опитування, зокрема онлайн;
- висока надійність і універсальність (може використовуватися для будь-яких вікових груп, включно зі студентською молоддю);
- дозволяє виявити зв'язок між самооцінкою, мотивацією та емоційними станами.

5. *Тест життєвої орієнтації (Life Orientation Test – Revised, LOT-R)*

Автори методики: Чарльз Карвер і Майкл Шейер.

Мета методики: визначення рівня оптимізму та песимізму як стабільних особистісних рис, що відображають загальне ставлення людини до життя, майбутнього та власних можливостей. Завдяки цій методиці

диспозиційний оптимізм став активно вивчатися у різних галузях психології [29].

Структура тесту: опитувальник складається з 10 тверджень, серед яких 6 діагностичних пунктів (3 позитивно та 3 негативно спрямовані) та 4 нейтральних (буферних), що не враховуються під час підрахунку результатів, але зменшують соціально бажані відповіді.

Форма відповідей: респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Переваги методики:

- короткий час заповнення (3–5 хвилин);
- підходить для групового та індивідуального використання, у тому числі онлайн;
- висока валідність і надійність (методика адаптована в Україні);
- дозволяє встановити зв'язок між емоційно-когнітивними установками (оптимізмом/песимізмом) та схильністю до прокрастинації чи мотиваційними особливостями здобувачів.

6. *Методика М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»*

Мета методики: виявлення індивідуально-психологічних причин схильності особистості до прокрастинації.

Структура методики: опитувальник містить 41 твердження, кожне з яких описує певну поведінкову або емоційну реакцію, пов'язану із процесом виконання завдань. Загалом, як представлено у монографії [9] – опитувальник має 5 шкал, які відповідають за:

1. Недооцінка готовності до виконання завдання.
2. Подолання страху відповідальності.
3. Знижений рівень зацікавленості.
4. Орієнтація на соціальну винагороду.
5. Схильність до педантизму.

Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою Лайкерта.

Переваги методики:

- широкий діапазон досліджуваних причин відкладання справ;
- зручний формат для онлайн-опитування (наприклад, у Google Forms);
- можливість комплексного аналізу мотиваційних і емоційних компонентів прокрастинації;
- застосовується у психологічній діагностиці здобувачів, дорослих, а також у консультуванні для виявлення причин неефективності діяльності.

У можах дослідження було здійснено аналіз когнітивних установок здобувачів, який включав вивчення особливостей самооцінки, життєвого оптимізму, рівня перфекціонізму та когнітивних переконань, що зумовлюють схильність до прокрастинації. Кожна з цих установок розглядалась як важливий компонент когнітивної системи особистості, який безпосередньо впливає на її здатність до планування, прийняття рішень і виконання навчальних завдань у визначені терміни.

2.3 Емпіричне дослідження когнітивних установок у молоді та їх взаємозв'язку з прокрастинацією

Метою цього етапу дослідження стало виявлення характеру та сили взаємозв'язків між когнітивними установками здобувачів і рівнем прояву прокрастинації. На основі результатів попередніх вимірів було здійснено групування респондентів за рівнем прокрастинації – низький, середній і високий. Для кожної групи обчислено середні показники за основними когнітивними параметрами: самооцінка, оптимізм, перфекціонізм, страх відповідальності, а також життєві установки, пов'язані з відкладанням справ.

Першим етапом емпіричного дослідження став аналіз авторського опитування «Анкета дослідження прокрастинації».

Під час дослідження за допомогою авторського анкетування було вивчено індивідуальні особливості прояву прокрастинації серед здобувачів. Анкета складалася з восьми запитань, спрямованих на з'ясування частоти відкладання важливих завдань, причин прокрастинації, особистісних рис, що можуть її зумовлювати (дисциплінованість, організованість, емоційна стійкість), а також впливу емоційного стану на здатність своєчасно виконувати обов'язки.

У анкетуванні взяло участь 63 особи віком від 17 до 25 років, серед яких 30 – жіночої статі та 33 – чоловічої.

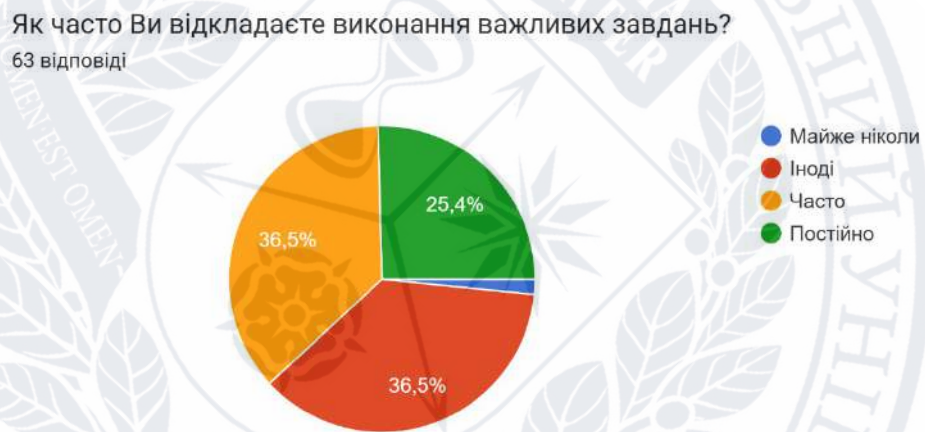


Рис. 2. 1. Відповіді респондентів на запитання №3 авторського анкетування

Згідно з отриманими результатами (Рис. 2.1.), більшість здобувачів схильні періодично відкладати виконання важливих завдань. Так, 36,5% респондентів зазначили, що роблять це часто, ще 36,5% - іноді. Порівняно менша частка учасників (25,4%) зізналися, що постійно відкладають справи, тоді як лише одна особа (1,6%) вказала, що майже ніколи не має такої звички. Це свідчить про те, що схильність до прокрастинації є досить поширеним явищем серед здобувачів, і для більшості вона проявляється на рівні звичної або часткової поведінкової тенденції.

Які основні причини Вашого відкладання справ?
63 відповіді

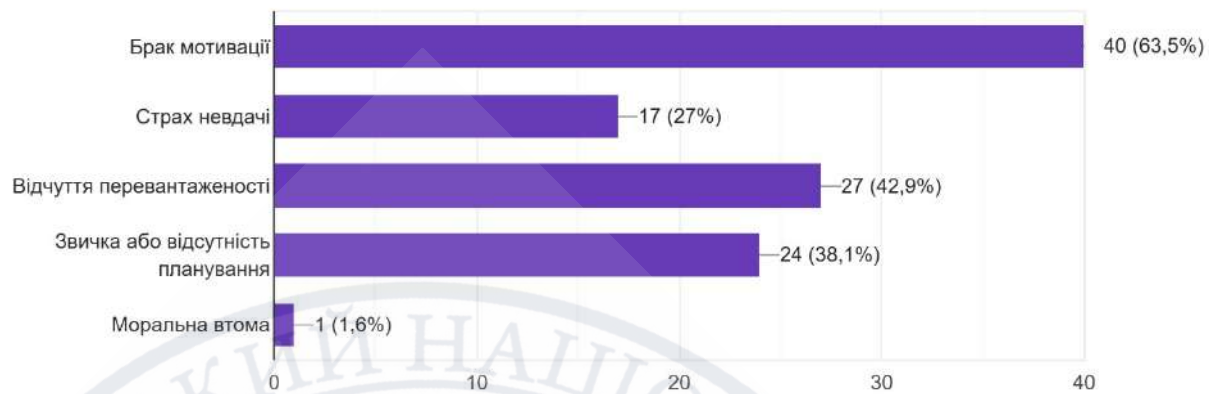


Рис. 2.2. Відповіді респондентів на питання №4 авторського анкетування

Аналіз наступного питання (Рис. 2.2) показав, що серед усіх зазначених причин прокрастинації найчастіше респонденти вказували брак мотивації – цей чинник становив близько 29% від загальної кількості обраних відповідей. Відчуття перевантаженості склало приблизно 20%, звичка або відсутність планування – 17%, страх невдачі – близько 12%, а моральна втома – менше 1%. На це питання у респондентів була можливість дати власний варіант, тому відповідь «моральна втома» – особиста відповідь одного із респондентів. Такі результати свідчать, що більшість здобувачів схильні відкладати справи насамперед через низьку внутрішню мотивацію та емоційне виснаження, що поєднується з нестачею ефективних навичок самоменеджменту. Менш значущими, але все ж наявними є психологічні бар'єри, зокрема страх невдачі, який також впливає на зниження продуктивності.

Чи вважаєте Ви себе дисциплінованою людиною?
63 відповіді

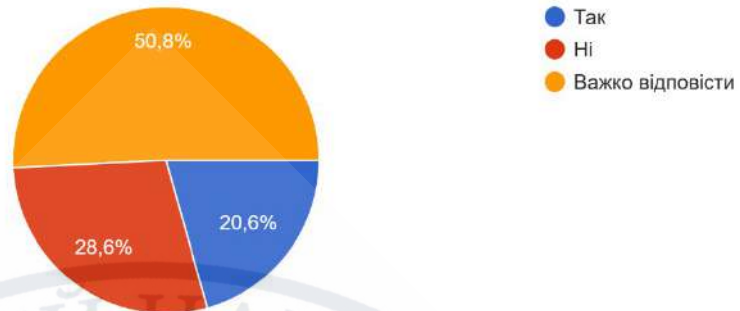


Рис. 2.3. Відповідь на запитання №5 авторського анкетування

Результати відповідей на запитання щодо дисциплінованості (Рис. 2.3) демонструють переважання невизначеності серед опитаних. Половина респондентів (50,8%) зазначили, що їм важко оцінити власний рівень дисциплінованості, що може свідчити про несталу самооцінку або нечітке розуміння критеріїв самодисципліни. Лише 20,6% учасників вважають себе дисциплінованими, тоді як 28,6% відкрито визнають недостатній рівень організованості та самоконтролю. Отримані дані вказують на те, що більшість студентів усвідомлюють труднощі у підтриманні стабільного самоконтролю, що може бути одним із чинників розвитку прокрастинації.

Як Ви зазвичай плануєте свій час?
63 відповіді

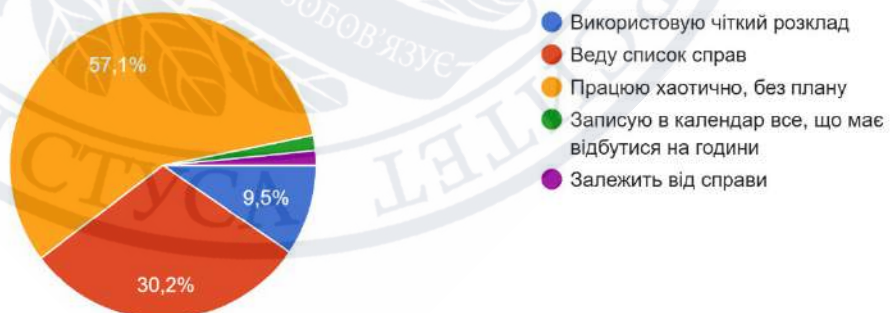


Рис 2.4 Відповіді респондентів на запитання №6 авторського анкетування

Аналіз відповідей на запитання щодо планування часу (Рис. 2.4) показав, що більшість респондентів (57,1%) працюють хаотично, без чіткого плану, що свідчить про низький рівень навичок тайм-менеджменту та

відсутність системного підходу до організації діяльності. Близько третини опитаних (30,2%) зазначили, що ведуть список справ, що може вказувати на часткове усвідомлення важливості планування, проте без глибокої структури чи системності. Лише 9,5% учасників користуються чітким розкладом, а двоє респондентів відзначили своєю власною відповіддю, що записують події у календар погодинно або планують залежно від конкретної справи.

Загалом результати демонструють, що для більшості студентів планування часу не є сталою звичкою, що потенційно підвищує ризик відкладання завдань і виникнення прокрастинації.

Чи впливає Ваше емоційне самопочуття на здатність виконувати завдання вчасно?
63 відповіді

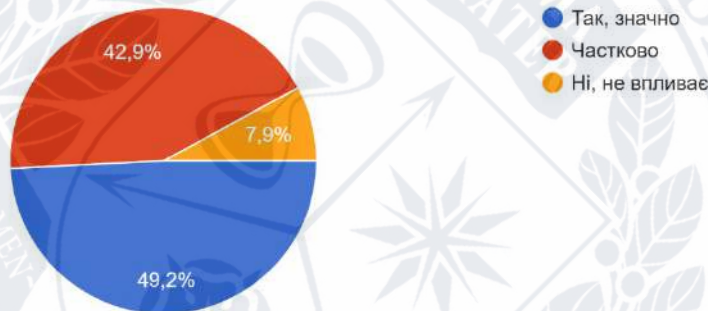


Рис. 2.5. Відповіді респондентів на запитання №7 авторського анкетування

Аналіз результатів за запитанням щодо впливу емоційного самопочуття на відкладання завдань (Рис. 2.5) показав, що переважна більшість респондентів визнають емоційний стан важливим чинником у процесі діяльності. Зокрема, 49,2% опитаних зазначили, що емоційне самопочуття значно впливає на їхню здатність виконувати завдання, а ще 42,9% - що воно частково впливає. Лише 7,9% респондентів вважають, що емоційний стан не має суттєвого впливу на їхню працездатність.

Такі результати свідчать про те, що психоемоційний баланс відіграє важливу роль у продуктивності та може бути одним із чинників, що сприяє виникненню прокрастинації.

Як Ви оцінюєте свої когнітивні здібності (увагу, пам'ять, здатність до навчання)?
63 відповіді

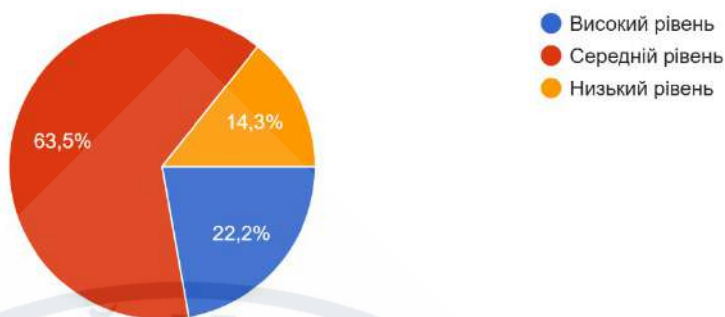


Рис. 2.6. Відповіді респондентів на запитання №8 авторського анкетування

Аналіз відповідей на запитання щодо власних когнітивних здібностей (Рис. 2.6) показав, що більшість опитаних, а саме 63,5%, вважають рівень своїх когнітивних можливостей середнім. Це свідчить про певну реалістичність самооцінки студентів щодо власних інтелектуальних якостей і про усвідомлення ними як сильних, так і слабших сторін у навчальній діяльності. Водночас 22,2% респондентів оцінили свої когнітивні здібності як високі, що може відображати впевненість у власних ресурсах і здатність ефективно опановувати нову інформацію. Натомість 14,3% опитаних визначили свій рівень як низький, що може свідчити про знижену віру у власні інтелектуальні можливості або про певні труднощі з концентрацією уваги та навчальною мотивацією. Загалом результати демонструють, що переважна частина студентів сприймає себе як здатних до навчання, однак потребує подальшого розвитку навичок саморегуляції, організації уваги та підтримання пізнавальної активності.

Результати опитування показують, що прокрастинація серед студентів найчастіше зумовлена нестачею мотивації, труднощами з самоорганізацією та впливом емоційного стану.

Другим етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня прокрастинації у молоді (Рис 2.7).

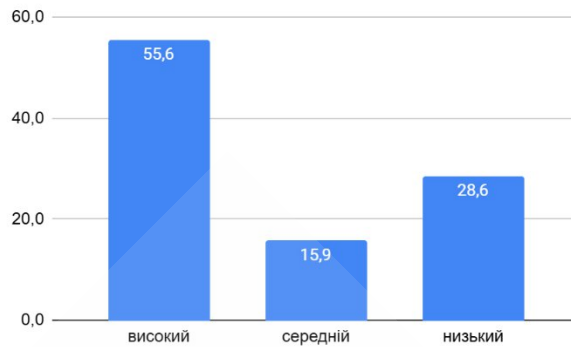


Рис 2.7 Результати за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана (Рис. 2.7), було виявлено різний рівень схильності респондентів до відкладання виконання важливих справ. Отримані дані свідчать, що високий рівень прояву прокрастинації спостерігається у 55,6% опитаних. Це означає, що більше половини досліджуваних мають виражену тенденцію до відкладання виконання завдань, що може бути пов'язано з низьким рівнем самодисципліни, труднощами в організації часу, недостатньою мотивацією або страхом перед невдачею. Середній рівень прокрастинації виявлено у 15,9% респондентів. Це свідчить про те, що зазначена група схильна до відкладання лише в окремих ситуаціях, найчастіше за умов емоційного напруження, перевтоми або недостатньої зацікавленості у виконанні завдання. Низький рівень прокрастинації мають 28,6% опитаних. Для цієї групи характерна висока організованість, відповідальність і внутрішня мотивація. Такі респонденти зазвичай здатні раціонально розподіляти свій час, своєчасно виконувати завдання та долати труднощі, пов'язані з початком або завершенням діяльності.

Результати опитування демонструють різноманітність проявів прокрастинації у досліджуваній групі – від вираженої до помірної та мінімальної. Але найбільшу частку складає молодь, яка має високу схильність до прокрастинації. Подальші методики дозволять визначити когнітивні установки, які впливають на прояв прокрастинації у респондентів.

На третьому етапі емпіричного дослідження було досліджено рівень перфекціоністських тенденцій у респондентів, а саме загальний рівень прокрастинації, занепокоєння щодо помилок, особистісні стандарти, батьківські очікування, батьківська критика, сумніви у власних діях та організованість. Для цього було використано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» Фроста (FMPS).

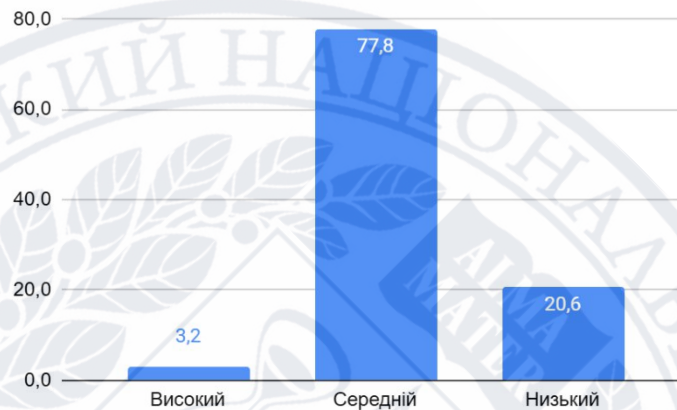


Рис. 2. 8. Результати за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Фроста (FMPS)

За результатами дослідження, проведеного за методикою Фроста (Рис. 2.8), було визначено різний рівень прояву перфекціоністських тенденцій серед респондентів. Більшість учасників (77,8%) продемонстрували середній рівень перфекціонізму, що свідчить про помірне прагнення до високих стандартів, відповідальність і бажання досягати якісних результатів без надмірного самокритицизму. Для таких осіб характерне усвідомлення важливості старанності та організованості, проте без деструктивного впливу надмірного прагнення до ідеалу. Невелика частина респондентів (3,2%) має високий рівень перфекціонізму. Це свідчить про схильність до завищених вимог до себе та оточення, підвищену чутливість до помилок, тривогу щодо можливих невдач і тенденцію до самокритики. Решта учасників продемонструвала низький рівень перфекціонізму (20,6), що може свідчити про спокійніше ставлення до результатів власної діяльності, гнучкість у вимогах до себе та відсутність надмірного тиску щодо досягнення бездоганності.

За підрахунком субшкал було виділено такі дані:

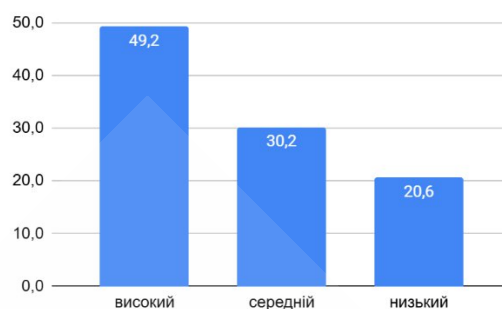


Рис. 2.9. Вплив батьківської критики

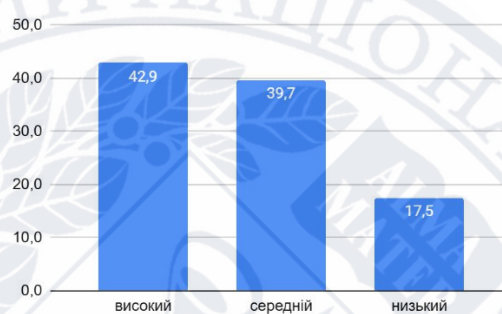


Рис. 10. Вплив батьківських очікувань

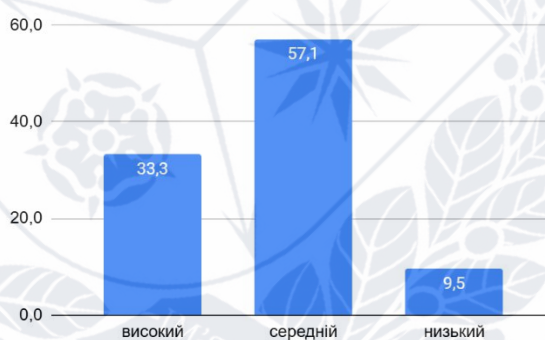


Рис. 2. 11. Вплив занепокоєності помилками



Рис. 2. 12. Організованість

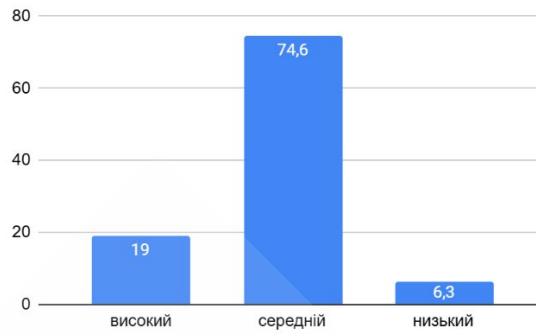


Рис. 13. Особистісні стандарти

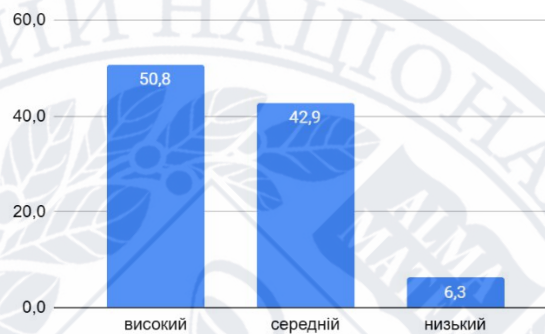


Рис. 2. 14. Сумніви у власних діях

За результатами субшкал можна зробити загальний висновок, що найбільший вплив на перфекціонізм мають такі установки, як сумніви у власних діях (Рис. 2.14) – високий показник у 50,8% респондентів, вплив батьківської критики (Рис. 2.9) – 49,2% респондентів мають високий рівень, та вплив батьківських очікувань (Рис. 2.10) – високий рівень у 42,9% опитуваних. Це вказує на те, що для значної частини респондентів характерна невпевненість у правильності власних рішень, схильність до самозвинувачення та орієнтація на зовнішні оцінки.

Помірно високі результати за шкалами занепокоєності помилками (Рис. 2.11) та особистісних стандартів (Рис. 2.13) свідчать про прагнення більшості опитаних уникати помилок і підтримувати певний рівень якості у своїй діяльності. Проте ці тенденції не набувають надмірного характеру, що дозволяє вважати їх функціонально доцільними. Високий рівень організованості (Рис. 2.12), виявлений у частини респондентів, можна розглядати як компенсаторний чинник, який допомагає структурувати

поведінку та частково знижує прояви внутрішньої тривожності, пов'язаної з перфекціонізмом.

Наступним етапом дослідження стало виявлення рівня загальної самооцінки респондентів за «Шкалою самооцінки» Розенберга.

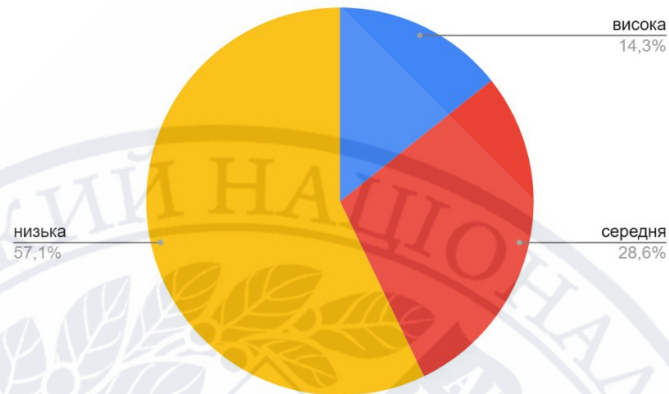


Рис. 2.15 Результати шкали самооцінки Розенберга

За результатами, отриманими за методикою Розенберга (Рис. 2.15), було виявлено, що низький рівень самооцінки спостерігається у переважній частині опитаних (57,1%). Такий показник може свідчити про внутрішню невпевненість у власних можливостях, підвищену самокритичність, схильність знецінювати свої досягнення або порівнювати себе з оточенням у спосіб, що погіршує суб'єктивне сприйняття себе. Часто саме така самооцінка супроводжується відчуттям недостатньої компетентності, труднощами у прийнятті рішень та підвищеним рівнем тривоги щодо власної спроможності впоратися з життєвими чи навчальними завданнями.

Середній рівень самооцінки було зафіксовано у 28,6% респондентів. Ця група характеризується більш збалансованим та реалістичним самосприйняттям: такі особи зазвичай адекватно оцінюють свої сильні й слабкі сторони, менш схильні до крайнощів у самооцінюванні та здатні тримати стабільний рівень впевненості у повсякденних ситуаціях. Їхня самооцінка є гнучкою та стійкою до ситуативних впливів.

Високий рівень самооцінки притаманний найменшій частині опитаних – 14,3%. Це свідчить про позитивне ставлення до себе, прийняття власних

недоліків без надмірного самозвинувачення, а також про наявність внутрішньої впевненості у своїх здібностях. Особи з високою самооцінкою зазвичай проявляють більшу ініціативність, упевненіше беруться за нові завдання та ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями.

Узагальнюючи ці дані, можна припустити, що переважання низького рівня самооцінки серед респондентів є важливим чинником, який може впливати на їхню поведінку, стиль взаємодії з іншими та здатність до саморегуляції.

Наступним етапом дослідження було вивчення рівня оптимізму й песимізму у респондентів, а також специфіки їхнього загального ставлення до життя, майбутніх подій і власних перспектив. З цією метою було використано «Тест життєвих орієнтацій (LOT-R)», розроблений Чарльзом Карвером і Майклом Шейєром. Дана методика широко застосовується у сучасній психології для оцінки узагальненого очікування позитивних чи негативних результатів, тобто стабільної тенденції людини інтерпретувати життєві події крізь призму оптимізму або песимізму. LOT-R дозволяє не лише визначити рівень оптимістичної установки, а й зрозуміти, яким чином респонденти реагують на складні або невизначені ситуації, яким є їхній стиль мислення та очікування щодо власного майбутнього.

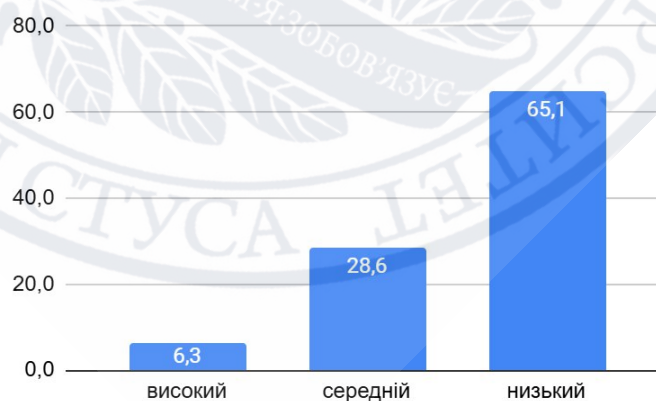


Рис. 2.16. Результати тесту життєвих орієнтацій (LOT-R. Рівень оптимізму респондентів

За результатами, отриманими за методикою «Тест життєвих орієнтацій» (Рис. 2.16), більшість респондентів продемонстрували низький рівень оптимізму – 65,1%. Такий результат може свідчити про домінування схильності до негативних прогнозів, очікування несприятливих наслідків або занижену віру у можливість контролювати життєві обставини. Люди з низьким рівнем оптимізму часто фіксуються на перешкодах і ризиках, що, у свою чергу, може впливати на їхню мотивацію, рівень стресостійкості та готовність брати участь у нових видах діяльності. У контексті молодіжної вибірки це також може бути пов'язано з невизначеністю соціально-економічної ситуації, переживаннями щодо майбутнього та обмеженим відчуттям безпеки.

Середній рівень оптимізму було виявлено у 28,6% опитаних. Ця група демонструє більш збалансоване ставлення до життя: такі респонденти схильні бачити як позитивні, так і негативні аспекти подій, але при цьому їхні очікування залишаються відносно стабільними й не переходять у крайнощі. Вони реалістично оцінюють можливі труднощі, але не втрачають віри у можливість досягнення бажаних результатів.

Лише 6,3% респондентів показали високий рівень оптимістичних життєвих орієнтацій. Ці особи, ймовірно, характеризуються більшою внутрішньою впевненістю, здатністю бачити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях, а також схильністю очікувати сприятливих подій у майбутньому. Високий рівень оптимізму, як свідчать попередні дослідження Карвера і Шейєра, часто пов'язаний із вищою активністю, більшою наполегливістю та ефективністю копінг-стратегій у стресових умовах.

Таким чином, переважання низького рівня оптимізму серед учасників дослідження свідчить про значний вплив негативних очікувань на їхню поведінку та емоційний стан.

Останньою методикою у емпіричному дослідженні стала методика М. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»,

завдяки якій було досліджено рівень і причини відтермінування завдань у респондентів.

Методика поділена на субшкали, кожна з яких відповідає за певний фактор, який може впливати на відкладання завдань:

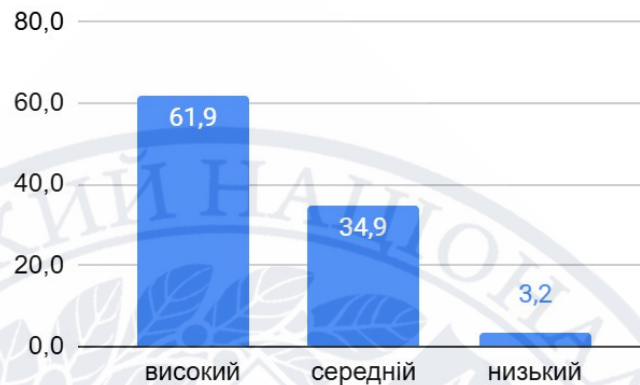


Рис. 2.17. Недооцінка готовності до виконання завдання

За результатами першої шкали, яка відповідає за недооцінку готовності до виконання завдання (Рис. 2.17), можна зробити висновок, що високий рівень недооцінки готовності (61,9% опитаних) свідчить про те, що ці респонденти схильні відкладати завдання через суб'єктивне сприйняття їх складними, тривалими або неважливими. Також це може бути пов'язано з внутрішньою нестабільністю, потребою у підтримці чи контролі [9]. Середній рівень (34,9%) вказує на помірну схильність до відкладання завдань за подібними причинами. Низький рівень (3,2%) характерний для незначної частини респондентів і свідчить про адекватну оцінку власних можливостей та готовності до виконання завдань, що зменшує ймовірність відкладання.

У цілому результати показують, що недооцінка готовності до виконання завдань є суттєвим фактором, який впливає на схильність більшості респондентів до відтермінування діяльності.

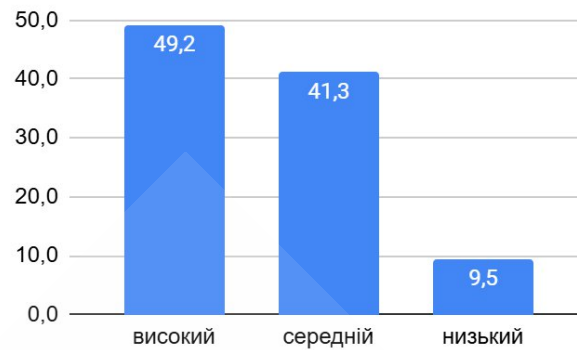


Рис. 2.18. Подолання страху відповідальності

За результатами другої шкали, яка оцінює подолання страху відповідальності (Рис. 2.18) високий рівень цього фактора мають 49,2% респондентів, що свідчить про те, що значна частина опитаних демонструє тривожну поведінку уникнення [9]. Середній рівень (41,3%) характерний для частини респондентів і відображає помірну тривожність: вони час від часу відкладають завдання через сумніви у власних силах, проте здатні виконувати їх за певної підтримки або підготовки. Низький рівень (9,5%) спостерігається у незначній кількості опитаних і свідчить про впевнене виконання завдань без проявів тривожності або очікування «сприятливих умов».

Отже, результати показують, що страх відповідальності є важливим фактором, який формує схильність до відтермінування завдань у значної частини респондентів.



Рис. 2.19. Знижений рівень зацікавленості

За результатами третьої шкали, яка оцінює знижений рівень зацікавленості до виконання завдань, можна виділити, що середній рівень має 73% респондентів, що свідчить про помірну зацікавленість у діяльності: більшість опитаних проявляють увагу та мотивацію до завдань, проте не завжди демонструють активне прагнення їх виконувати [9]. Високий рівень (23,8%) відображає відчутну незацікавленість: такі респонденти відкладають завдання через низьку мотивацію та байдужість до результату, що сприяє формуванню відтермінування. Низький рівень (3,2%) спостерігається у невеликої частини респондентів і свідчить про активну зацікавленість у виконанні завдань та високу внутрішню мотивацію.

Таким чином, результати показують, що знижений рівень зацікавленості частково впливає на схильність до відтермінування завдань, хоча у більшості респондентів цей фактор проявляється на середньому рівні.

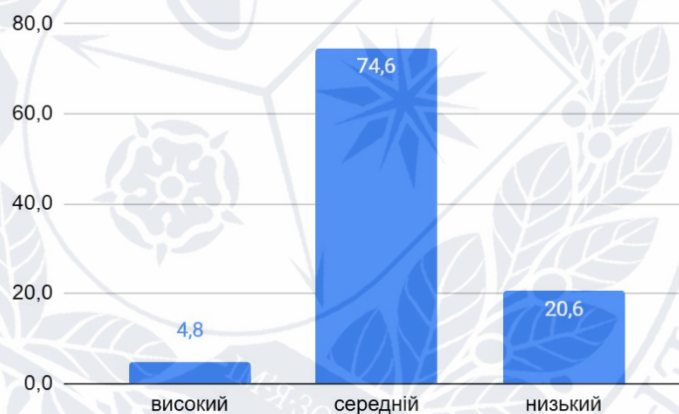


Рис. 2.20 Орієнтація на соціальну винагороду

За результатами дослідження шкали, яка відповідає за орієнтацію на соціальну винагороду (Рис. 2.20), можна зробити висновок, що середній рівень має 74,6% респондентів, що свідчить про помірну мотивацію через очікування соціального схвалення або вигоди: більшість опитаних здатні виконувати завдання, частково орієнтуючись на зовнішні стимули [9]. Високий рівень (4,8%) спостерігається у невеликої кількості респондентів і вказує на сильну залежність мотивації від зовнішнього визнання чи отримання зиску від виконаних завдань. Низький рівень (20,6%) характерний для частини опитаних і свідчить про низьку орієнтацію на соціальні

винагороди: ці респонденти переважно керуються внутрішньою мотивацією або особистісними цілями.

Отже, результати показують, що орієнтація на соціальну нагороду має помірний вплив на відтермінування завдань у більшості респондентів, а сильна залежність від зовнішніх стимулів зустрічається рідко.

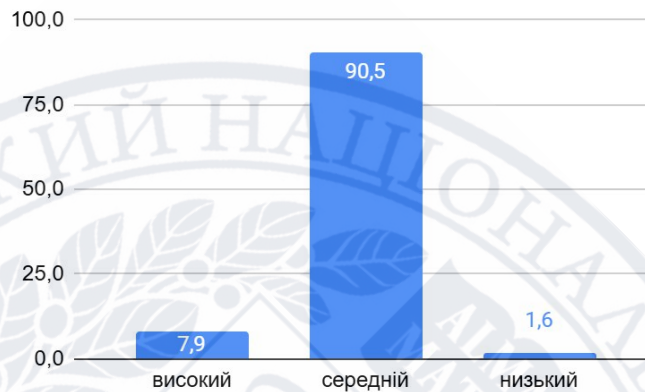


Рис. 2.21 Схильність до педантизму

За результатами респондентів щодо схильності до педантизму (Рис. 2.21), середній рівень має 90,5% респондентів, що свідчить про помірну увагу до деталей та дотримання правил: більшість опитаних відкладають завдання не через крайню нерішучість, а через обережність і прагнення виконати їх правильно [9]. Високий рівень (7,9%) відображає схильність до надмірної педантичності: такі респонденти відкладають справи через нерішучість, повільність у прийнятті рішень та прагнення до суворого порядку у виконанні завдань. Низький рівень (1,6%) спостерігається у незначної частини респондентів і свідчить про швидку, впевнену і гнучку поведінку при виконанні завдань без надмірної уваги до дрібних деталей.

Отже, результати показують, що середній рівень педантизму є характерним для більшості респондентів і частково впливає на схильність до відтермінування завдань, тоді як високий педантизм зустрічається рідко.

Щодо цієї методики можна зробити висновок, що найбільше на рівень прокрастинації впливають такі чинники, як недооцінка готовності до виконання завдання та подолання страху відповідальності.

У дослідженні було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та когнітивними установками студентів. Для з'ясування характеру взаємозв'язку між рівнем прокрастинації за шкалою Такмана та рядом когнітивно-особистісних змінних (перфекціонізм, самооцінка, оптимізм, особистісні стандарти, схильність до страху невдачі тощо) був проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона (r). До вибірки увійшло $N = 63$ студенти, що забезпечує достатній рівень статистичної надійності.

Для даного обсягу вибірки критичні значення коефіцієнта кореляції Пірсона становили:

~ $p \leq 0,05$ - слабкий рівень значущості, $|r| \geq 0,25$;

~ $p \leq 0,01$ - високий рівень значущості, $|r| \geq 0,33$.

Повна таблиця з результатами узагальнена у додатку Б.

Щоб зробити результати кореляційного аналізу більш зрозумілими та структурованими, отримані показники було розподілено на кілька окремих таблиць за рівнем статистичної значущості. Такий поділ дозволяє побачити, які саме змінні мають найбільший вплив на прокрастинацію, а які – лише демонструють окремі тенденції або зовсім не пов'язані з нею.

У першу групу увійшли показники з високим рівнем значущості ($p \leq 0,01$), тобто ті, що найбільш чітко й стабільно пов'язані з прокрастинацією.

Таблиця 2.1 Достовірні показники кореляції когнітивних установок з прокрастинацією ($p \leq 0,01$)

Показник	R	p	Характер зв'язку	Інтерпретація
Оптимізм (LOT-R)	-0,38	$\leq 0,01$	Обернений, помірний	Вищий рівень оптимізму пов'язаний із меншою схильністю відкладати справи.
Самооцінка (Розенберг)	-0,35	$\leq 0,01$	Обернений, помірний	Люди з вищою самооцінкою рідше уникають завдань та впевненіше беруться до справ.

Батьківська критика (FMPS)	0,34	$\leq 0,01$	Прямий, помірний	Чим сильніше людина відчуває батьківську критику, тим більше вона схильна до прокрастинації.
Особистісні стандарти (FMPS)	-0,32	$\leq 0,01$	Обернений, помірний	Вищі внутрішні стандарти та організованість допомагають зменшувати прокрастинаційні прояви.

Показники, наведені у таблиці 2.1, демонструють найбільш виразні й статистично підтверджені взаємозв'язки з прокрастинацією. Найсильніший обернений зв'язок виявлено між прокрастинацією та оптимізмом ($r = -0,38$), що узгоджується з уявленнями про роль позитивного ставлення до майбутнього у регуляції поведінки. Особи, які схильні очікувати сприятливий розвиток подій, виявляють більшу готовність розпочинати та завершувати завдання, що зменшує прояви відкладання.

Подібний за силою зв'язок встановлено між прокрастинацією та самооцінкою ($r = -0,35$). Вища самооцінка, як правило, пов'язана з відчуттям компетентності й упевненістю у власних діях, що знижує ймовірність уникнення діяльності. Натомість нижча самооцінка може супроводжуватися сумнівами, тривожністю та страхом невдачі, що є типовими механізмами прокрастинації.

Прямий зв'язок із батьківською критикою ($r = 0,34$) свідчить про те, що високий рівень критичності, пережитої в сімейному контексті, може сприяти формуванню підвищеної чутливості до оцінювання та страху помилки. У такому випадку прокрастинація може виконувати функцію уникнення потенційно стресових ситуацій.

Обернений зв'язок з особистісними стандартами ($r = -0,32$) відображає роль саморегуляції та внутрішньої організованості. Вищі стандарти можуть виступати фактором, що підтримує чіткішу структуру діяльності, відповідальність і прагнення завершувати завдання у визначені строки, що зменшує прояви прокрастинації.

Висвістлені дані свідчать про те, що найбільш значущими предикторами низької прокрастинації є позитивне ставлення до майбутнього, стабільна самооцінка та високий рівень внутрішньої організованості, тоді як негативний вплив чинить переживання критичності з боку батьків.

Таблиця 2.2. Значущі кореляції з прокрастинацією ($p \leq 0,05$)

Показник	R	p	Характер зв'язку	Інтерпретація
Занепокоєність помилками (FMPS)	0,28	$\leq 0,05$	Прямий, слабкий	Вищий рівень тривожності щодо можливих помилок частково сприяє тенденції відкладати виконання завдань.

У групу значущих кореляцій увійшла лише одна змінна – «занепокоєність помилками» ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$), що демонструє слабкий, але статистично достовірний прямий зв'язок із прокрастинацією. Отриманий результат узгоджується з відомими моделями, які підкреслюють роль емоційних факторів та переживання невдачі у формуванні прокрастинаційної поведінки.

Занепокоєність помилками відображає тенденцію до надмірного фокусування на потенційних негативних наслідках власних дій. За таких умов виконання завдання може сприйматися як джерело ризику, що провокує уникнення або відкладання початку діяльності. Оскільки зв'язок є слабким, можна припустити, що сама по собі тривога щодо помилок не є визначальним чинником прокрастинації, однак у поєднанні з іншими психологічними характеристиками (наприклад, низькою самооцінкою чи високою критичністю оточення) вона може підсилювати схильність відкладати важливі завдання.

Таким чином, цей результат доповнює попередній блок даних, підкреслюючи, що емоційно-оцінні механізми – зокрема пов'язані зі страхом

припуститися помилки – можуть відігравати помітну, хоча й не домінуючу роль у розвитку прокрастинаційних проявів.

Таблиця 2.3. Незначущі кореляції між показниками FMPS та прокрастинацією ($p > 0,05$)

Показник (FMPS)	r	P	Характер зв'язку	Інтерпретація
Сумніви у власних діях	0,21	>0,05	Слабкий прямий	Тенденція є, але статистично не підтверджена.
Батьківські очікування	0,20	>0,05	Слабкий прямий	Тенденція є, але статистично не підтверджена.
Загальний перфекціонізм	0,17	>0,05	Слабкий прямий	Не демонструє достовірного зв'язку з прокрастинацією.

Аналіз показників FMPS засвідчує, що такі виміри перфекціонізму, як загальний рівень перфекціоністських настанов, батьківські очікування та сумніви у власних діях, не мають статистично підтвердженого зв'язку з прокрастинацією. Це означає, що, попри наявні позитивні кореляції, ці характеристики не проявляють достатньої сили впливу, аби їх можна було вважати надійними предикторами відкладання справ.

Цей результат узгоджується з низкою попередніх досліджень, які підкреслюють, що не всі перфекціоністські установки однаково пов'язані з прокрастинацією. Зокрема, батьківські очікування традиційно розглядаються як фактор, який формує загальний стиль саморегуляції, але не завжди виступає безпосереднім чинником прокрастинаційної поведінки у дорослому віці. Аналогічно, сумніви у власних діях хоч і можуть створювати певну емоційну напругу, але не обов'язково переходять у поведінкові прояви уникання завдань.

Таким чином, отримані результати свідчать, що ці компоненти перфекціонізму радше визначають загальне ставлення до діяльності, ніж безпосередньо впливають на схильність відкладати виконання завдань.

Таблиця 2.4. Незначущі кореляції між показниками методики М. Дворник та прокрастинацією ($p > 0,05$)

Показник (М. Дворник)	R	p	Характер зв'язку	Інтерпретація
Недооцінка готовності	0,15	$>0,05$	Слабкий прямий	Невелика тенденція, але зв'язок недостовірний.
Орієнтація на соціальну винагороду	0,12	$>0,05$	Слабкий прямий	Зовнішня мотивація не має суттєвого зв'язку з прокрастинацією.
Схильність до педантизму	0,09	$>0,05$	Слабкий прямий	Педантичність сама по собі не визначає рівень прокрастинації.
Подолання страху відповідальності	0,08	$>0,05$	Дуже слабкий	Практично відсутній вплив.
Рівень зацікавленості	0,04	$>0,05$	Дуже слабкий	Байдужість або низька зацікавленість не пов'язані з прокрастинацією.

Показники за методикою М. Дворник також не продемонстрували статистично значущого зв'язку з проявами прокрастинації. Усі кореляції, хоч і мають переважно позитивний напрямок, є слабкими та не дозволяють говорити про наявність стійких асоціацій між цими особистісними характеристиками і тенденцією відкладати роботу.

Слабкість зв'язків може бути пояснена тим, що такі змінні, як орієнтація на зовнішню винагороду чи рівень зацікавленості, характеризують мотиваційну сферу загалом, але не відображають специфічних механізмів саморегуляції, які прямо пов'язані з прокрастинаційною поведінкою. Наприклад, низький рівень зацікавленості може впливати на загальну активність, але не є єдиним або визначальним фактором відкладання виконання завдань. Так само педантичність зазвичай асоціюють із ретельністю та контрольованістю, що радше протистоїть хаотичності, притаманній прокрастинації. Тому її низька кореляція з прокрастинацією є цілком очікуваною.

Отримані результати свідчать, що мотиваційно-поведінкові характеристики, вимірювані методикою М. Дворник, не є ключовими регуляторами прокрастинації. Вони скоріше відображають загальний стиль діяльності, який може впливати на ефективність роботи, але не визначає схильність до систематичного відкладання завдань.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виокремити різні за силою та значущістю психологічні чинники, пов'язані зі схильністю до прокрастинації. Найбільш вагомий внесок у пояснення цього феномену продемонстрували показники, що увійшли до групи високозначущих зв'язків ($p \leq 0,01$). Передусім це оптимізм, самооцінка, рівень переживання батьківської критики та внутрішні особистісні стандарти. Їхні кореляції є помірними за силою, що вказує на наявність реальних, психологічно обґрунтованих зв'язків. Оптимістичне ставлення до майбутнього, впевненість у власних можливостях і схильність до впорядкованості зменшують прояви прокрастинації, тоді як переживання критичності з боку батьків, навпаки, підвищує ймовірність уникнення діяльності.

До групи значущих, але слабших за силою кореляцій потрапив лише один показник – занепокоєність помилками. Це свідчить про те, що тривога щодо можливих невдач може частково впливати на відкладання завдань, проте не є основним механізмом виникнення прокрастинаційної поведінки. Ймовірно, її вплив є опосередкованим та може проявлятися у взаємодії з іншими особистісними характеристиками.

Найбільша група змінних – це показники, що не виявили статистично значущого зв'язку з прокрастинацією. Серед них – окремі аспекти перфекціонізму, батьківські очікування, мотиваційні схильності та педантичність. Незважаючи на певні слабкі тенденції, ці результати свідчать про відсутність чіткої та стабільної асоціації між цими характеристиками та схильністю відкладати виконання завдань. Це дає підстави припустити, що саме ці конструкти не є визначальними для пояснення прокрастинаційної поведінки в аналізованій вибірці.

Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що основними психологічними факторами, які впливають на прокрастинацію, є особливості емоційно-оцінної сфери (оптимізм, самооцінка), досвід взаємодії з батьківським середовищем та рівень внутрішньої організованості особистості. Саме вони формують найбільш стійкі та значущі передумови для виникнення або, навпаки, зниження проявів прокрастинації. Решта показників, хоч і можуть опосередковано стосуватися цього явища, не виконують визначальної ролі у його структурі.

Отже, результати емпіричного етапу дослідження підтвердили гіпотезу про те, що негативні когнітивні установки (песимізм, низька самооцінка, високий рівень переживання батьківської критики та внутрішні особистісні стандарти) дійсно підвищують схильність до прокрастинації. Водночас позитивні когнітивні установки (впевненість, оптимізм, адекватна самооцінка) відіграють захисну роль. Загалом аналіз даних дозволяє констатувати, що прокрастинація студентів має когнітивно-емоційний характер і зумовлюється переважно переконаннями, установками та способами інтерпретації власних можливостей.

Висновки до розділу 2

Було здійснено емпіричне дослідження особливостей когнітивних установок студентів із різним рівнем прокрастинації. Дослідження проводилося на вибірці з 63 осіб віком від 17 до 24 років, серед яких були як чоловіки, так і жінки. Використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема Шкалу прокрастинації Такмана, опитувальник багатовимірного перфекціонізму П. Фроста, Шкалу самооцінки Розенберга, Тест життєвих орієнтацій (LOT-R) та методику вивчення причин відтермінування діяльності М. Дворник. Результати кількісного аналізу показали, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентської молоді, причому більшість респондентів мають середній або високий її рівень. Найчастішими причинами відкладання справ стали брак мотивації, відчуття перевантаженості та відсутність чіткого планування. Це свідчить про значну роль як емоційних, так і організаційних чинників у розвитку прокрастинаційної поведінки.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущих зв'язків між рівнем прокрастинації та окремими особистісними характеристиками. Зокрема, виявлено обернені кореляції між прокрастинацією та оптимізмом ($r = -0,38$), самооцінкою ($r = -0,35$) і особистісними стандартами ($r = -0,32$). Це означає, що більш упевнені, організовані й позитивно налаштовані студенти рідше схильні до відкладання виконання важливих завдань. У той же час позитивні кореляції простежуються між прокрастинацією та такими чинниками, як батьківська критика ($r = 0,34$) і занепокоєність помилками ($r = 0,28$), що свідчить про вплив перфекціоністських тенденцій і страху невдачі.

Отримані дані засвідчили, що прокрастинація формується під впливом низки когнітивно-емоційних і соціально-виховних факторів. Вона тісно пов'язана з неадаптивними переконаннями, зниженням упевненості у власних можливостях та високим рівнем внутрішньої критики. При цьому

роль зовнішніх факторів (соціальної підтримки, мотивації до винагороди тощо) виявилася менш значущою, що підкреслює перевагу внутрішніх когнітивних механізмів у структурі прокрастинації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між когнітивними установками особистості та рівнем прокрастинації. Високі показники останньої зумовлені переважанням негативних когнітивних схем – песимізму, страху невдачі, сумнівів у власній ефективності. Натомість позитивні когнітивні установки – упевненість, самоповага, оптимізм – відіграють роль захисних детермінант, що знижують рівень прокрастинації та сприяють більшій організованості й саморегуляції студентів. Отримані емпіричні результати стали основою для розроблення психокорекційних підходів, спрямованих на зміну неадаптивних когнітивних установок і формування конструктивних моделей поведінки, що розкрито у третьому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ

3.1. Психологічні підходи до зміни когнітивних установок і поведінкових стратегій щодо прокрастинації

Прокрастинація у студентів є складним психологічним явищем, яке обумовлюється взаємодією когнітивних, мотиваційних і поведінкових чинників. Наукові дослідження підтверджують, що схильність до відкладання завдань тісно пов'язана з низькою самооцінкою, страхом помилки, надмірною внутрішньою критикою та деструктивними перфекціоністськими установками. Для подолання прокрастинації необхідна системна робота зі зміни когнітивних схем, формування адаптивних установок та розвитку ефективних стратегій саморегуляції. Одним із провідних підходів у психологічній практиці є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на виявлення та модифікацію деструктивних переконань та автоматичних думок, що підтримують відкладання справ. Наприклад, переконання «Я не можу зробити це ідеально» може блокувати будь-які дії, тоді як його адаптивна трансформація «Я можу почати та виконувати завдання поступово» сприяє активності та зниженню тривожності. КПТ дозволяє студентам усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що є основою для формування нових стратегій діяльності [4, с.271].

Значним є мотиваційний підхід, який акцентує увагу на розвитку внутрішньої мотивації. Прокрастинація часто виникає тоді, коли зовнішні стимули (оцінка, страх покарання, очікування інших) переважають над внутрішніми (інтерес, задоволення від процесу, усвідомлення цінності дії). Формування усвідомленого сенсу власних дій, робота з цінностями та особистими пріоритетами допомагає студенту знайти внутрішню енергію для

виконання завдань і зменшує вплив мотиваційних пасток, які блокують активність. Особлива увага у психологічній корекції приділяється розвитку самоприйняття та конструктивного перфекціонізму. На відміну від деструктивного перфекціонізму, який характеризується страхом помилки, надмірною самокритикою та блокуванням дій, конструктивний перфекціонізм поєднує високі стандарти з прийняттям власних обмежень і відповідальністю за виконання завдань. Розвиток самоприйняття сприяє зниженню внутрішнього опору та тривожності, що безпосередньо впливає на зменшення прокрастинації. Практичне застосування цих підходів у навчальній та тренінговій діяльності включає такі методи:

- ~ Ідентифікація внутрішнього критика та створення альтернативного «голосу підтримки».

- ~ Вправи на зіставлення «Я-ідеальне» та «Я-реальне» для усвідомлення нереалістичних очікувань.

- ~ Формування індивідуального «антиплану прокрастинації» – конкретного набору дій, що допомагають уникати відкладання.

- ~ Використання технік малих кроків, правила 5–10 хвилин, поділ завдань на підзадачі та самопідкріплення.

Комплексна зміна когнітивних установок і формування конструктивних поведінкових стратегій є необхідною умовою ефективного подолання прокрастинації у студентів. Використання когнітивно-поведінкових методів, розвиток внутрішньої мотивації та самоприйняття дозволяє студентам підвищити власну ефективність, зміцнити віру у власні сили та сформувати стабільні механізми саморегуляції. Ці підходи стають теоретичною і практичною основою для подальшого формування психокорекційних програм, спрямованих на зниження прокрастинації серед молоді. Прокрастинація у студентів є складним психологічним явищем, яке обумовлюється взаємодією когнітивних, мотиваційних і поведінкових чинників. Наукові дослідження підтверджують, що схильність до відкладання завдань тісно пов'язана з низькою самооцінкою, страхом

помилки, надмірною внутрішньою критикою та деструктивними перфекціоністськими установками. Для подолання прокрастинації необхідна системна робота зі зміни когнітивних схем, формування адаптивних установок та розвитку ефективних стратегій саморегуляції [6, с. 580].

Одним із головних підходів у психологічній практиці є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на виявлення та модифікацію деструктивних переконань та автоматичних думок, що підтримують відкладання справ. Наприклад, переконання «Я не можу зробити це ідеально» може блокувати будь-які дії, тоді як його адаптивна трансформація «Я можу почати та виконувати завдання поступово» сприяє активності та зниженню тривожності. КПТ дозволяє студентам усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що є основою для формування нових стратегій діяльності. Значним є мотиваційний підхід, який акцентує увагу на розвитку внутрішньої мотивації. Прокрастинація часто виникає тоді, коли зовнішні стимули (оцінка, страх покарання, очікування інших) переважають над внутрішніми (інтерес, задоволення від процесу, усвідомлення цінності дії). Формування усвідомленого сенсу власних дій, робота з цінностями та особистими пріоритетами допомагає студенту знайти внутрішню енергію для виконання завдань і зменшує вплив мотиваційних пасток, які блокують активність.

Особлива увага у психологічній корекції приділяється розвитку самоприйняття та конструктивного перфекціонізму. На відміну від деструктивного перфекціонізму, який характеризується страхом помилки, надмірною самокритикою та блокуванням дій, конструктивний перфекціонізм поєднує високі стандарти з прийняттям власних обмежень і відповідальністю за виконання завдань. Розвиток самоприйняття сприяє зниженню внутрішнього опору та тривожності, що безпосередньо впливає на зменшення прокрастинації. Зміна когнітивних установок також передбачає роботу з автоматичними негативними думками, що з'являються у студентів під час навчальної діяльності. Часто такі думки мають форму внутрішнього

самокритичного голосу, який підсилює почуття страху та невпевненості. Психокорекційні програми передбачають ідентифікацію цих думок, їх аналіз та трансформацію на адаптивні, які мотивують до дії [8, с.6].

Одним із ефективних прийомів є використання афірмацій та позитивного самопідкріплення. Регулярне проголошення конструктивних фраз («Я можу виконати це завдання», «Помилки – частина навчання») сприяє формуванню нових когнітивних схем, які знижують страх перед дією і послаблюють вплив прокрастинаційних установок. Дослідження показують, що позитивні афірмації підвищують рівень впевненості у власних силах та активують внутрішню мотивацію. Помітним компонентом є техніки роботи з емоціями та саморегуляції, зокрема тренінги на розвиток усвідомленості (mindfulness), емоційної толерантності та контролю над внутрішнім напруженням. Студенти, які опановують ці навички, можуть спостерігати власні емоційні реакції під час виконання завдань, приймати їх без оцінки та спрямовувати енергію на конструктивні дії.

Психокорекційні підходи також включають стратегії поділу завдань на підзадачі та малих кроків, що дозволяє знизити психологічний бар'єр перед дією. Студент, який бачить конкретний маленький крок у великому завданні, легше долає внутрішнє небажання почати роботу. Це сприяє формуванню відчуття контролю над процесом і позитивної динаміки у досягненні цілей. Значною складовою є робота з часовими та планувальними навичками. Техніки управління часом (правило 2–5 хвилин, метод Pomodoro, ведення щоденника завдань) дозволяють студентам структурувати діяльність, підвищити концентрацію та зменшити відволікання. Планування конкретних дій і регулярне відслідковування прогресу формує у студентів усвідомлену дисципліну та знижує ризик повторної прокрастинації. Комплексний підхід передбачає також групову роботу та соціальну підтримку, оскільки взаємодія з однолітками підвищує ефективність корекції когнітивних установок. Учасники групи обмінюються досвідом, отримують підтримку та зворотний

зв'язок, що зміцнює їхню віру у власні можливості та сприяє усвідомленню нормальної реакції на помилки і невдачі [11, с.8].

Таким чином, інтеграція когнітивно-поведінкових, мотиваційно-ціннісних та емоційно-регуляторних підходів дозволяє студентам сформувати нові когнітивні установки, адаптивні поведінкові стратегії та внутрішню мотивацію до дії. Це створює основу для подальшого розвитку психокорекційних програм та тренінгів, спрямованих на системне зниження прокрастинації і підвищення особистої ефективності молоді.

3.2. Методи та засоби подолання прокрастинації

Проблема прокрастинації у студентів потребує системного підходу, що поєднує когнітивні, мотиваційні та поведінкові стратегії. На основі аналізу теоретичних джерел та практичного досвіду психокорекційних тренінгів, зокрема програми «Подолання прокрастинації через розвиток самооцінки, прийняття помилок і конструктивний перфекціонізм», можна сформулювати низку практичних рекомендацій для студентів, які спрямовані на зміну деструктивних установок та розвиток адаптивних стратегій дії. Слід враховувати, – це усвідомлення власних причин прокрастинації. Студентам рекомендується вести щоденник завдань та емоцій, фіксуючи ситуації, коли виникає відкладання. Це допомагає виявити типові «тригери» прокрастинації, такі як страх помилки, надмірна самокритика або низька мотивація. Усвідомлення причин є першим кроком до їх трансформації та формування стратегій подолання [20, с.284].

Розроблена програма «Подолання прокрастинації через розвиток самооцінки, прийняття помилок і конструктивний перфекціонізм» була створена за такими принципами:

Розроблена психокорекційна програма спрямована на оптимізацію особистісного функціонування осіб із підвищеним рівнем схильності до прокрастинації, що поєднується з вираженими перфекціоністськими

установками та зниженим рівнем самооцінки. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що схильність до прокрастинації має тісний взаємозв'язок із низькою самооцінкою, песимістичним ставленням до життя, високим рівнем батьківської критики та надмірною тривогою через помилки. Водночас, наявність високих особистісних стандартів знижує рівень прокрастинації, оскільки відображає відповідальність та цілеспрямованість.

Таким чином, тренінгова програма спрямована на формування адаптивного (конструктивного) перфекціонізму, розвиток позитивної самооцінки та мотиваційної впевненості, що сприятиме зменшенню прокрастинаційних тенденцій і підвищенню особистої ефективності.

Мета програми. Метою програми є формування в учасників навичок самоприйняття, конструктивного ставлення до помилок, розвиток впевненості у власних можливостях і відповідального ставлення до виконання завдань як шляхів зниження схильності до прокрастинації.

Завдання тренінгу

1. Усвідомити власні причини прокрастинації та їхній зв'язок з перфекціонізмом і самооцінкою.
2. Навчитися розрізняти деструктивний і конструктивний перфекціонізм.
3. Розвинути толерантність до помилок і невизначеності.
4. Підвищити рівень впевненості у власних силах, відновити позитивне самосприйняття.
5. Сформувавши внутрішню мотивацію до дії та планування часу.

Учасники: 15 осіб (студенти/молодь віком 18–25 років).

Груповий формат сприяє взаємній підтримці, обміну досвідом і формуванню безпечної атмосфери прийняття.

Загальна тривалість: 8 годин (4 заняття по 2 години)

Між заняттями – інтервал 3–5 днів для рефлексії.

Принципи реалізації програми

1. Добровільна участь і безпека – кожен учасник має право визначати глибину власного включення у справи.
2. Принцип прийняття – безоцінне ставлення до переживань і висловлювань інших.
3. Принцип активності – акцент на досвіді, який здобувається через практику, а не лише через інформацію.
4. Принцип конфіденційності – інформація, отримана під час занять, не виходить за межі групи.
5. Принцип поступовості – від усвідомлення проблеми до формування нових моделей поведінки.
6. Принцип інтеграції – поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових рівнів роботи.

Очікувані результати реалізації програми

Після проходження програми передбачається, що учасники:

- краще усвідомлять власні механізми прокрастинації та фактори, що її підсилюють;
- знизять рівень внутрішньої самокритики та страху помилки;
- підвищать рівень самооцінки й довіри до себе;
- сформуують більш гнучке ставлення до вимог і стандартів;
- демонструватимуть вищу готовність до дії, відповідальність і стабільнішу внутрішню мотивацію;
- відчуватимуть більше емоційне задоволення від процесу діяльності, а не лише від результату.

Було виділено основні принципи роботи, такі як:

Робота з внутрішньою критикою. Практика когнітивної реструктуризації передбачає ідентифікацію деструктивних автоматичних думок («Я не впораюся», «Мені треба все робити ідеально») та створення адаптивних альтернатив («Я можу почати з маленького кроку», «Помилки – це частина навчання»). Регулярне застосування афірмацій та технік

позитивного самопідкріплення сприяє зниженню внутрішнього тиску та страху перед дією. Планування та організація часу. Рекомендовано використовувати методи тайм-менеджменту, такі як розподіл великих завдань на підзадачі, правило «2 хвилин» та техніку Pomodoro. Це дозволяє студенту бачити конкретний прогрес, зменшує відчуття перевантаження та створює відчуття контролю над процесом.

Розвиток конструктивного перфекціонізму. Студентам варто навчитися розрізняти здорову орієнтацію на якість і деструктивну вимогливість до себе. Практичні вправи включають порівняння «Я-ідеальне» та «Я-реальне», а також аналіз причин надмірних очікувань. Формування більш гнучкого ставлення до стандартів дозволяє зменшити відкладання через страх невдачі. Підвищення внутрішньої мотивації. Для цього ефективними є вправи на усвідомлення сенсу власних дій («Мій сенс дії»), складання «мотиваційного колеса» та визначення власних «двигунів» – джерел енергії, що стимулюють до дії. Усвідомлення внутрішніх ресурсів та особистих цінностей сприяє переходу від зовнішньо-нав'язаних стимулів до внутрішньомотивованих дій. Формування системних звичок подолання прокрастинації. До них належать правило 10 хвилин, розбиття завдань на найменші кроки та стратегія «скріпки», що передбачає візуальне відслідковування прогресу. Регулярне використання цих простих технік допомагає зміцнити звичку до дії та знизити вплив прокрастинаційних установок [21, с.17].

Використання групової підтримки. Спільна робота в групі або з колегами дозволяє обмінюватися досвідом, отримувати зворотний зв'язок та зміцнює віру у власні сили. Соціальна підтримка підвищує ефективність психокорекційної роботи та забезпечує додатковий мотивуючий ефект. Систематична рефлексія. Рекомендується регулярно аналізувати власний прогрес, оцінювати, які стратегії працюють, а які потребують корекції. Це дозволяє підвищити усвідомленість, формує адаптивну когнітивну гнучкість та сприяє стабільному подоланню прокрастинації. Збалансоване поєднання роботи та відпочинку. Ефективне планування повинно включати перерви,

дозвілля та турботу про фізичне та психічне здоров'я. Це дозволяє уникати вигорання та зберігати високу мотивацію до регулярної діяльності.

Системна інтеграція психологічних стратегій у повсякденне життя. Варто, щоб рекомендації не залишалися абстрактними порадами, а застосовувалися на практиці: щоденне використання навичок самоконтролю, рефлексії, планування та афірмацій формує стійкі когнітивні та поведінкові зміни [24, с.21].

3.3. Розробка рекомендацій для зниження рівня прокрастинації

Рекомендації для зниження рівня прокрастинації у студентів висвітлені у додатку В. Застосування цих рекомендацій у студентському середовищі забезпечує комплексне подолання прокрастинації, підвищує рівень самоконтролю, позитивного самосприйняття та ефективності діяльності. Релевантним аспектом є регулярність практики та поступове впровадження стратегій, що дозволяє створити стійкі зміни у когнітивних установках та поведінкових паттернах.

Значним компонентом є усвідомлення ролі емоцій у відкладанні завдань. Часто прокрастинація зумовлена негативними емоціями: страхом помилки, тривогою, сумнівами у власних силах. Тому студентам рекомендується застосовувати методики емоційного самоконтролю, такі як короткі дихальні вправи, техніки релаксації та медитації перед виконанням складних завдань. Візуалізація прогресу є ефективним способом підвищення мотивації. Використання «стратегії скріпки» або графічного позначення завершених етапів проекту дозволяє студенту бачити власні досягнення, отримувати позитивне підкріплення та зменшувати психологічне навантаження від невиконаних завдань [27, с.373].

Для формування стійких звичок корисним є регулярне планування короткострокових цілей. Кожна велика задача розбивається на мікрокроки з чіткими дедлайнами. Це дозволяє студенту зосередитися на послідовних

діях, замість того, щоб відчувати тиск від великої та складної роботи. Самомотивація через внутрішній сенс реалізує провідну роль. Студентам рекомендується відповісти на питання: «Чому я це роблю?», «Який результат я хочу отримати?» і «Як це допоможе моєму розвитку?». Усвідомлення особистого значення діяльності підвищує внутрішню зацікавленість і знижує залежність від зовнішніх стимулів. Техніка «першого кроку» допомагає подолати інерцію відкладання. Вибір дуже маленького, конкретного кроку для початку роботи зменшує психологічний бар'єр і часто запускає ланцюгову активність, що веде до завершення завдання.

Позитивне самопідкріплення – значна стратегія для підтримки мотивації. Студентам рекомендується винагороджувати себе за виконанні завдання навіть невеликою приємною дією: перерва на каву, коротка прогулянка, перегляд улюбленого відео. Це формує асоціацію «дія → задоволення», яка стимулює повторення поведінки. Використання технологій для самоконтролю також є ефективним. Програмні додатки для планування часу, трекери завдань та нагадування дозволяють автоматизувати процес організації діяльності, підтримувати дисципліну та знижувати ризик забування про значні етапи роботи.

Розвиток когнітивної гнучкості допомагає студентам адаптуватися до змінних умов і знижує негативні наслідки прокрастинації. Використання альтернативних стратегій виконання завдань, модифікація плану та пошук різних шляхів досягнення мети сприяють формуванню конструктивного підходу до складних ситуацій. Соціальні контракти та підтримка колег стимулюють регулярну дію. Спільне встановлення дедлайнів, обмін проміжними результатами та взаємна підтримка створюють додаткову відповідальність і мотивують до завершення завдань. Постійна рефлексія та адаптація стратегії забезпечує стійкий прогрес [26, с.540]. Студенти повинні регулярно оцінювати, які методи подолання прокрастинації працюють найкраще, та коригувати свій підхід, що дозволяє формувати індивідуальний ефективний стиль діяльності та підтримувати високу продуктивність. У

додатку Є наведена розширена таблиця з рекомендаціями та практичними кроками, що підсумовує всі описані стратегії.

Таким чином, розроблені рекомендації та практичні стратегії подолання прокрастинації дозволяють студентам не лише усвідомити власні поведінкові та когнітивні патерни, а й поступово формувати стійкі навички самоконтролю, самомотивації та планування. Використання комплексного підходу, що поєднує емоційне регулювання, роботу з внутрішньою критикою, розвиток конструктивного перфекціонізму та практичні методики організації часу, сприяє зниженню рівня прокрастинації та підвищенню ефективності навчальної діяльності. Впровадження таких стратегій у повсякденну діяльність студентів створює умови для формування самодостатньої, свідомої та відповідальної поведінки [29, с.8]. При цьому особливу увагу слід приділяти індивідуальним особливостям та мотиваційним джерелам кожного студента, що забезпечує персоналізований підхід і максимальну ефективність рекомендацій.

Отже, запропоновані заходи та інструменти становлять практичну основу для системної роботи зі зниження прокрастинації та розвитку когнітивної гнучкості, що є головними чинниками підвищення успішності та психологічного благополуччя студентів.

3.4. Ефективність психоедукаційних та когнітивно-поведінкових методів для зниження прокрастинації

Одним із головних напрямів роботи зі студентами, схильними до прокрастинації, є застосування психоедукаційних та когнітивно-поведінкових методів. Психоедукація дозволяє учасникам отримати науково обґрунтовану інформацію про природу прокрастинації, її психологічні чинники та наслідки. Завдяки розумінню механізмів виникнення відкладання дій студенти легше усвідомлюють власні проблеми та підвищують мотивацію до змін. Когнітивно-поведінкові методи (КПТ) спрямовані на корекцію деструктивних установок і патернів мислення, що підтримують

прокрастинацію. Вони включають роботу зі спостереженням за власними думками, навчанням когнітивної реструктуризації, розвитком конструктивного перфекціонізму та формуванням навичок планування й самомотивації [34, с.8].

Однією з ефективних стратегій є поєднання психоедукації з практичними вправами на подолання відкладання. Це дозволяє не лише отримати теоретичні знання, а й відпрацювати навички у безпечному груповому середовищі, що знижує тривожність і підвищує готовність до дії. Когнітивні методи включають роботу з внутрішнім критиком, виявлення автоматичних негативних думок та їх трансформацію у конструктивні. Використання вправ на самоспостереження та щоденників активності допомагає студентам усвідомити власні тригери прокрастинації та розробити індивідуальні стратегії їх подолання. Поведінкові методи передбачають формування системи «малих кроків», розподіл завдань на доступні етапи, застосування технік тайм-менеджменту (Pomodoro, правило 2 хвилин, створення антипланупрокрастинації) та закріплення результатів через самопідкріплення. Це дозволяє поступово знижувати уникливу поведінку та підвищувати ефективність дій.

Комплексне поєднання психоедукаційних і когнітивно-поведінкових методів забезпечує системну роботу зі зниження прокрастинації. Дослідження показують, що участь у групових тренінгах сприяє підвищенню самооцінки, зниженню страху помилки та внутрішньої критики, а також розвитку внутрішньої мотивації до навчальної діяльності. Помітним аспектом є персоналізація методів: адаптація вправ і рекомендацій до віку, рівня самооцінки та когнітивних особливостей студентів дозволяє досягти більш стійких результатів. Індивідуальні консультації або групові обговорення допомагають студентам інтегрувати отримані навички у власне життя. Психоедукаційні заходи також включають формування знань про роль емоційної регуляції у подоланні прокрастинації. Студенти вчаться помічати

власні емоції, що провокують відкладання, і застосовувати техніки релаксації, самопідтримки та управління тривогою [36, с.29].

Когнітивно-поведінкові методи довели свою ефективність у зниженні прокрастинації завдяки акценту на практичних діях і змінах мислення. Комбінування теоретичного підґрунтя та практичної діяльності дозволяє досягти стабільних результатів та підвищити особисту ефективність студентів. У додатку Е наведена таблиця, яка відображає ефективність окремих методів у контексті зниження прокрастинації.

Поєднання психоедукаційних і когнітивно-поведінкових методів створює синергетичний ефект: студент не лише розуміє природу своєї прокрастинації, а й отримує конкретні практичні інструменти для її подолання. Використання цих методів у навчальному процесі сприяє підвищенню особистої ефективності, розвитку саморегуляції та формуванню стабільних когнітивних установок, що зменшують схильність до відкладання дій. Психоедукація є першою складовою системної роботи зі студентами, які схильні до прокрастинації. Надання інформації про психологічні причини відкладання дій та наслідки тривалого уникання завдань дозволяє студентам усвідомити власні механізми поведінки. Це усвідомлення є необхідним етапом для початку змін, оскільки без розуміння проблеми неможливо сформулювати ефективні стратегії [38, с.332].

Когнітивні методи спрямовані на корекцію деструктивних установок, таких як страх помилки, внутрішня критика або надмірні стандарти перфекціонізму. Виявлення автоматичних негативних думок і робота над їх трансформацією дозволяє студентам замінити самообмежувальні установки на конструктивні, які підтримують дію та розвиток. Впровадження поведінкових технік забезпечує практичне відпрацювання навичок подолання прокрастинації. Наприклад, використання принципу «малих кроків», таймерів Pomodoro або правила 2 хвилин допомагає подолати відчуття перевантаження та страху перед великими завданнями. Це сприяє формуванню реальних успіхів, що підкріплюють мотивацію.

Поєднання психоедукаційних і когнітивно-поведінкових методів у тренінгах створює комплексний підхід. Під час занять студенти отримують знання про природу прокрастинації та одночасно відпрацьовують нові поведінкові стратегії у безпечному середовищі, що значно підвищує ефективність навчання. Головним аспектом є робота з внутрішнім критиком. Вправи типу «Мій внутрішній критик» допомагають студентам усвідомити джерела самокритики і навчитися формувати альтернативні позитивні установки. Це знижує рівень тривоги та страх перед помилками, які часто провокують відкладання дій. Інтеграція психоедукації з когнітивними та поведінковими вправами сприяє розвитку самоприйняття та внутрішньої мотивації. Студенти навчаються визначати власні цінності, що підвищує сенс їхніх дій, і переходять від зовнішньо стимульованої мотивації («треба») до внутрішньо мотивованої («хочу і можу»).

Використання індивідуальних стратегій планування і самоконтролю, таких як «антипланпрокрастинації», дозволяє студентам систематизувати власні дії. Це забезпечує видимий прогрес і зміцнює відчуття власної ефективності, що є головним фактором зниження схильності до відкладання. Крім того, груповий формат тренінгу забезпечує соціальну підтримку і можливість обміну досвідом. Взаємне спостереження і підтримка сприяють зниженню почуття ізоляції та страху помилки, що є частими причинами прокрастинації серед студентів. Регулярна практика психоедукаційних і когнітивно-поведінкових методів підвищує стійкість нових установок. Постійне застосування технік самоспостереження, планування та мотивації дозволяє інтегрувати їх у повсякденне життя і формує тривалі зміни поведінки. Комбінування психоедукації, когнітивної реструктуризації та поведінкових технік забезпечує синергетичний ефект: студенти не лише усвідомлюють проблему прокрастинації, а й отримують конкретні інструменти для її подолання, що сприяє підвищенню особистої ефективності, розвитку саморегуляції та стабільної мотивації до дій [40, с.142].

Після розробки та впровадження психокорекційного тренінгу «Подолання прокрастинації через розвиток самооцінки, прийняття помилок і конструктивний перфекціонізм» було проведено повторне тестування учасників експериментальної та контрольної групи. Для оцінки ефективності тренінгу були обрані дві методики [41, с.5]: Методика Такмана В. та шкала самооцінки Розенберга, яка показала найбільший вплив на рівень прокрастинації під час кореляційного аналізу. Учасники обох груп були розподілені таким чином: експериментальна група – 15 осіб, контрольна група – 15 осіб. Експериментальна група брала участь у запропонованому тренінгу, контрольна група залишалась без експериментального впливу у звичайному режимі навчальної діяльності. Після закінчення тренінгового циклу учасники повторно пройшли тестування за вказаними методиками.

Порівняння показників відбувалось за використання критерія Манна-Уїтні.

Таблиця 3.1. Результати порівняння показників прокрастинації та самооцінки в експериментальній і контрольній групах до проведення тренінгу (критерій Манна–Уїтні, $p \leq 0.01$)

Методика	Група	n	Сума рангів	Медіана*	Uemp	Uкр ($p \leq 0.01$)	Статистично значущі відмінності
Шкала прокрастинації Такмана	ЕГ	15	224.5	49	111.5	56	Немає
	КГ	15	240.5	49			
Шкала самооцінки Розенберга	ЕГ	15	223.5	12	99.5	56	Немає
	КГ	15	241.5	14			

*Медіана була обчислена за вихідними значеннями результатів шкал, а не за рангами.

Для того щоб визначити наявність відмінностей між експериментальною (ЕГ) та контрольною групами (КГ) до проведення

тренінгової програми, було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Аналіз проводився за двома показниками: рівень прокрастинації (шкала Такмана) та рівень самооцінки (шкала Розенберга).

Прокрастинація (шкала Такмана):

Для показників прокрастинації отримано емпіричне значення $U_{emp} = 111.5$, що є більшим за критичне значення $U_{кр} = 56$ при рівні значущості $p \leq 0.01$. Це свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між ЕГ та КГ за рівнем прокрастинації до початку тренінгу.

Таким чином, обидві групи мали порівняльний вихідний рівень прокрастинаційної поведінки.

Самооцінка (шкала Розенберга):

Аналогічно, за шкалою самооцінки отримано емпіричне значення $U_{emp} = 99.5$, що також перевищує критичне значення $U_{кр} = 56$. Це означає, що статистично значущих відмінностей між групами немає, а отже, самооцінка учасників обох груп до тренінгу була на одному рівні.

Отримані результати свідчать про те, що до початку тренінгу експериментальна та контрольна групи не відрізнялися між собою за показниками прокрастинації та самооцінки. Це дозволяє вважати групи еквівалентними на старті, що є важливою умовою для подальшого порівняння ефективності тренінгового впливу.

Таблиця 3.2. Результати порівняння показників прокрастинації та самооцінки в експериментальній і контрольній групах після проведення тренінгу (критерій Манна–Уїтні, $p \leq 0.01$).

Методика	Група	n	Сума рангів	Медіана*	U_{emp}	$U_{кр}$ ($p \leq 0.01$)	Статистично значущі відмінності
Шкала прокрастинації Такмана	ЕГ	15	158.5	36	16.0	56	Наявні
	КГ	15	361.	46			

			5				
Шкала	ЕГ	15	252.5	21	35.0	56	Наявні
самооцінки Розенберга	КГ	15	268.5	15			

Для оцінки ефективності тренінгової програми було порівняно результати експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) після проведення тренінгу за двома методиками: шкалою прокрастинації Такмана та шкалою самооцінки Розенберга.

Прокрастинація (шкала Такмана):

Емпіричне значення критерію становило $U_{\text{емп}} = 16.0$, що є меншим за критичне значення $U_{\text{кр}} = 56$ при рівні значущості $p \leq 0.01$. Це свідчить про наявність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами після тренінгу. Тобто учасники експериментальної групи продемонстрували зниження рівня прокрастинації у порівнянні з контрольною групою.

Самооцінка (шкала Розенберга):

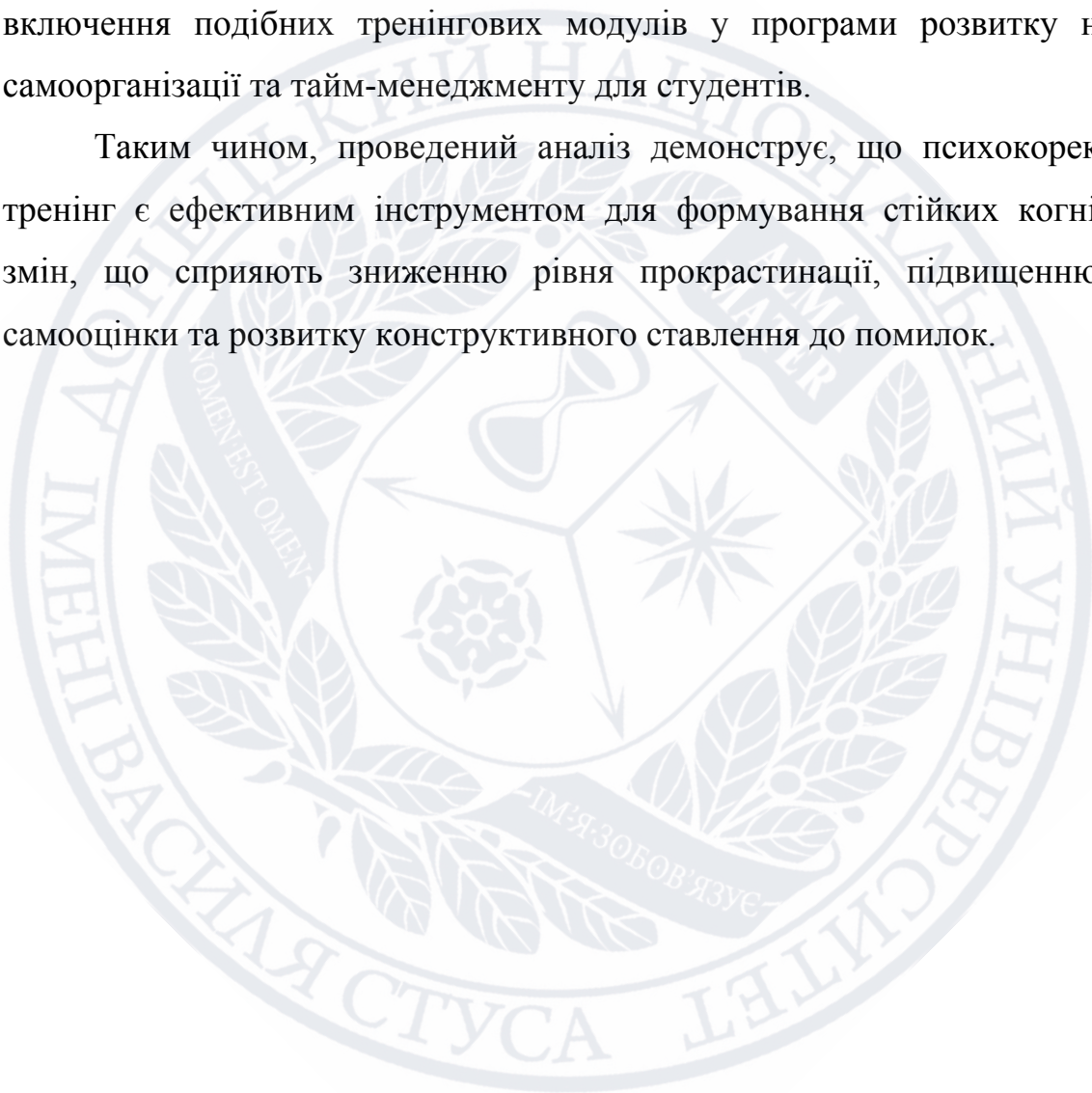
За шкалою самооцінки отримано $U_{\text{емп}} = 35.0$, що також менше за критичне значення $U_{\text{кр}} = 56$ ($p \leq 0.01$). Це вказує на статистично значущу різницю між групами після тренінгу, причому учасники експериментальної групи показали підвищення рівня самооцінки у порівнянні з контрольною групою.

Результати свідчать про ефективність тренінгової програми: після проведеного тренінгу експериментальна група показала значне покращення показників самооцінки та зниження прокрастинації, тоді як контрольна група не зазнала суттєвих змін. Ці дані підтверджують позитивний вплив програми на психологічний стан учасників.

Крім того, детальний аналіз показав, що найбільший ефект спостерігався у учасників, які до тренінгу демонстрували високий рівень внутрішньої критики та деструктивного перфекціонізму. Це підтверджує

гіпотезу про те, що робота над самоприйняттям, формуванням конструктивного перфекціонізму та розвитком навичок самопідтримки є головним чинником зниження прокрастинації. У контексті практичного застосування тренінгу значним є те, що навіть короткі та цілеспрямовані психокорекційні програми здатні суттєво впливати на когнітивні установки та поведінкові стратегії студентів. Цей результат підтверджує необхідність включення подібних тренінгових модулів у програми розвитку навичок самоорганізації та тайм-менеджменту для студентів.

Таким чином, проведений аналіз демонструє, що психокорекційний тренінг є ефективним інструментом для формування стійких когнітивних змін, що сприяють зниженню рівня прокрастинації, підвищенню рівня самооцінки та розвитку конструктивного ставлення до помилок.



Висновки до розділу 3

У розділі 3 було досліджено можливості зміни когнітивних установок та поведінкових стратегій студентів для зниження рівня прокрастинації. На основі теоретичного аналізу психологічних підходів і практичного застосування психокорекційного тренінгу «Подолання прокрастинації через розвиток самооцінки, прийняття помилок і конструктивний перфекціонізм» було визначено наступні вирішальні результати: Проведено аналіз когнітивних та поведінкових факторів, що впливають на прокрастинацію, зокрема роль внутрішньої критики, страху помилки та деструктивного перфекціонізму. Виявлено, що саме ці фактори найбільше визначають тенденцію відкладати виконання завдань.

Розроблено та запропоновано практичні рекомендації для студентів щодо подолання прокрастинації, включаючи розвиток навичок самопідтримки, постановку реалістичних цілей, використання малих кроків та системних звичок самоконтролю. Психоедукаційні та когнітивно-поведінкові методи, використані у тренінгу, продемонстрували високу ефективність у зміні когнітивних установок, формуванні конструктивного ставлення до помилок та підвищенні внутрішньої мотивації студентів.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп показало статистично проречисте зниження рівня прокрастинації у учасників, які пройшли тренінг, що підтверджує ефективність комплексного підходу. Контрольна група практично не змінила свої показники, що свідчить про стабільність когнітивних установок без спеціального втручання. Найбільший ефект тренінг продемонстрував у студентів із високим рівнем самокритики та деструктивного перфекціонізму, що підтверджує гіпотезу про головну роль роботи над самоприйняттям та конструктивним перфекціонізмом у зниженні прокрастинації.

Проведений аналіз показав, що навіть короткі, структуровані психокорекційні програми можуть суттєво впливати на когнітивні та поведінкові аспекти студентів, підвищуючи ефективність їхньої діяльності та

готовність до самостійного планування. Тренінг сприяв формуванню у студентів навичок системної організації дій, самопідтримки та усвідомленого контролю за виконанням завдань, що є першорядними факторами подолання прокрастинації. У результаті впровадження тренінгової програми у студентів сформувалися більш гнучкі когнітивні установки, конструктивне ставлення до помилок і здатність до самостійного регулювання власної поведінки. Позитивні зміни у рівні прокрастинації експериментальної групи свідчать про доцільність включення психокорекційних тренінгів у навчальні програми університетів як ефективного інструменту розвитку академічної успішності та психологічної стійкості студентів.

Отже, системна робота з когнітивними установками та використання психоедукаційних і когнітивно-поведінкових методів здатні суттєво зменшити рівень прокрастинації у студентів, сприяючи розвитку навичок самоорганізації, самомотивації та саморегуляції, що підтверджує висунуту гіпотезу.

ВИСНОВКИ

У даній роботі було досліджено психологічні та когнітивні механізми прокрастинації у студентів, визначено її основні причини та розроблено комплексну корекційну програму, спрямовану на зниження рівня відкладання справ. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дало змогу комплексно розкрити психологічні механізми формування прокрастинації у молоді та визначити роль когнітивних установок у виникненні, підтриманні та подоланні цього феномена. Прокрастинація виявилась не просто поведінковою звичкою, а складним когнітивно-емоційним утворенням, що ґрунтується на специфічних переконаннях, способах мислення, інтерпретації власних можливостей і очікуваних наслідків діяльності. Аналіз наукових підходів засвідчив, що до ключових чинників належать перфекціоністські стандарти, страх помилок, знижене самоприйняття, песимістичні установки та зовнішній локус контролю. Саме ці установки зумовлюють відкладання діяльності, оскільки створюють внутрішні бар'єри, пов'язані зі страхом невдачі, надмірною самокритикою та сумнівами у власних силах.

Емпірична частина роботи підтвердила, що прокрастинація є поширеним явищем серед студентської молоді, а її рівень суттєво варіює залежно від особливостей когнітивного профілю особистості. Кореляційний аналіз статистично довів наявність взаємозв'язків між прокрастинацією та когнітивними установками: низький рівень самооцінки, песимізм, висока батьківська критика, виражена тривожність щодо помилок та занижені очікування власної ефективності достовірно пов'язані з зростанням прокрастинаційної поведінки. Натомість такі установки, як упевненість у собі, оптимістична орієнтація, внутрішня мотивація, конструктивні особистісні стандарти та здатність до саморегуляції, виконують захисну роль і знижують схильність до відкладання справ. Отримані дані засвідчили наявність цілісного когнітивно-емоційного комплексу, який визначає рівень прокрастинації: відносно стабільна система переконань, що включає

самооцінку, оптимізм, рівень перфекціонізму та ставлення до власних помилок.

Аналіз середніх показників здобувачів із різними рівнями прокрастинації показав чітку тенденцію: чим вищий рівень прокрастинації, тим нижчі показники самооцінки та оптимізму, і тим вищі показники перфекціонізму, внутрішньої критики та тривоги щодо можливої невдачі. Це вказує на те, що когнітивні установки відіграють не випадкову, а системну роль, створюючи «невпевненісно-захисний тип мислення», який обмежує здатність до продуктивної діяльності та саморегуляції. Отже, підтверджено гіпотезу дослідження: негативні когнітивні установки супроводжуються високим рівнем схильності до прокрастинації, тоді як позитивні установки виступають чинниками її зниження.

Практична частина дослідження була спрямована на створення, впровадження та оцінку ефективності психокорекційної програми, яка ґрунтувалася на принципах когнітивно-поведінкової терапії, психоедукації та розвитку навичок саморегуляції. Запропонована програма включала розвиток самоприйняття, роботу з внутрішнім критиком, формування конструктивного ставлення до помилок, підсилення внутрішньої мотивації та опанування технік подолання відкладання діяльності. Після проведення психокорекційного тренінгу в експериментальній групі спостерігалися значущі позитивні зміни: зниження рівня загальної прокрастинації, збільшення рівнів самоприйняття та оптимізму, підвищення організованості, покращення здатності до усвідомленого планування, а також зниження страху помилки та внутрішньої напруги. Статистичні показники (за критерієм Манна–Уїтні) підтвердили ефективність розробленої програми, що свідчить про практичну значущість її використання в роботі зі студентською молоддю.

Узагальнюючи результати всього дослідження, можна стверджувати, що когнітивні установки є центральною психологічною ланкою, яка визначає схильність особистості до прокрастинації. Вони впливають не лише на

мотиваційні та емоційні аспекти поведінки, а й на здатність до саморегуляції, самоорганізації та реалізації особистісних і навчальних цілей. Формування адаптивних когнітивних установок -необхідна умова зниження прокрастинації та підвищення ефективності навчальної діяльності студентів. Отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічну природу прокрастинації та підтверджують важливість когнітивної корекції у роботі з молоддю.

Отже, проведене дослідження довело, що системна робота зі студентами через психоедукаційні, когнітивно-поведінкові та мотиваційні методи ефективно сприяє зниженню рівня прокрастинації. Запропонована тренінгова програма може бути використана як приклад корекційної роботи з молоддю, яка має труднощі у плануванні та виконанні завдань, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері саморегуляції та управління часом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк, Г. Ю. Особистісний опитувальник. 2018 URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10951/86/>
2. Берегова Н.П. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномен. Хмельницьк 10№ 19 / 2020 р. с.1-4 URL: <https://surl.li/rtrwuy>
3. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с. URL: <https://surl.lu/zviwwf>
4. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах . Київ. : НАДУ, 2017. 271 с. URL: <https://surli.cc/xxkton>
5. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В та ін. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти. Київ : Талком, 2018. 580 с URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Osnovy-socpsych.pdf>
6. Горностаї П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти , за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с. URL: <https://surl.li/vgqqoq>
7. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с. URL: <https://surl.lu/kicsfx>
8. Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму. Т.В. Грубі. Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції : «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). Харків: Східноукраїнська

організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 59–63. URL: <https://surl.li/qmbept>

9. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf

10. Дмитріюк Н. С., Кордунова Н. О., Мілінчук В. І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 53. 2019. С.1-6 URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i53/12.pdf>

11. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. №4 2021-04-26. Стаття. С. 10 URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345>

12. Журавльова О. та Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів Психологічні перспективи, Вип. 36, 2020,с.86-99 URL: <https://surl.li/kaxtft>

13. Зірчак Г. Особливості формування академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. Психологія та соціальна робота. 2025. Вип. 1(61). С.1-8 URL: <https://surli.cc/cqtjix>

14. Зоряна Оніпко, Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. Вісник. ISSN 1728-3817. Київ. 2020. С.1-6 URL: <https://surli.cc/zfeatz>

15. Кабанцева, Т. Г. Омельченко А. В., Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. Донецьк . 2019 с.1-6 URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_2/14.pdf

16. Камінська О. психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. Псих праці. Рівне. 2021. С.1-6 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf

17. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості:

методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
URL: <https://surl.lu/tuebid>

18. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія суспільної свідомості: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 139 с. URL: <https://surl.li/uqjqmv>

19. Кічук Я.В. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>

20. Коляда Н. та ін. Особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки. Журнал «Перспективи та інновації науки» ;№12(17) 2022.с. 1-12 URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2916/2929>

21. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна, О. Є. Поліванова та ін. // Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 6-13. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/Доценко-І.Ю..pdf>

22. Крейдун, Н. П., Невоєнна, О. А., Поліванова, О. Є., Яворовська, Л. М., & Яновська, С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти*, (4). 2017.с.1-7 URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8788>

23. Кузнецов М.А., Козуб Я.В. Емоційне ставлення студентів до навчання. Монографія. Харків: Діса плюс, 2017. 284 с. URL: <https://surl.li/mmafyo>

24. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології Т.XI Випуск 19. 2019. С.1- 17. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

25. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія / О. О. Литвиненко. Харків. : «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37272/1/O_Lytvynenko_IL.pdf
26. Ловка О. В., Борисенко Л. Л., Колесніченко Л. А., Музичко Л. В., Тімакова А.В., Лавриненко Д. Г. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки. Навч. посіб. Київ.: КНЕУ, 2019. 390, [2] с. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/24986583-d61c-4063-8a60-e55afe9b4d31/content>
27. Лугова В.М., Луговий Б.В. Прокрастинація та шляхи її подолання. Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2023. Ст.. 21- 29. URL: <https://surl.li/hydmls>
28. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Харків. 2019.с1-8 URL: <https://surl.li/pstaqq>
29. Лукова С.В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences. 2023. № 1. С. 47–55. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
30. Максименка С. Д., Кузікової С. Б., Зливкова В. Л.. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія . за ред. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. .URL: <https://files.core.ac.uk/download/pdf/159922828.pdf>
31. Максименко Д . та ін Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. Випуск 4. Київ- Ніжин. Видавець « ПП Лисенко М.М.». 2020. 373 с URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725433/1/zbirka_14_4%20%20%281%29.pdf
32. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів: науковий посібник . Національна академія

педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: «Видавництво Людмила» 2022. 420 с URL: <https://surl.li/wvddlt>

33. Михайлюк М. та ін. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: основні причини, наслідки та шляхи корекції. Стаття. 2019. С. 1-8 URL: <https://surl.li/hkkmcm>

34. Назарук Н.В. Феномен прокрастинації у психологічному універсамі. УДК 159.9.443.Київ. 2023 .с.1-7. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/9.pdf>

35. Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 61-65. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/handle/lib/76852>

36. Острова, В., & Фоміна, Н. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2(78), 2025. С.505-511. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/1046>

37. Пилявець Н.І. Потапчук Є.М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». Хмельницьк. 2021. С.1-5 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/23.pdf>

38. Писарчук О.О., Грінченко О.О., Мельник О.В., Чередник В.М., Байрамова О.В. Когнітивні науки в інженерії програмного забезпечення December 2018. Новітні технології 3(7): с. 202-210 URL: https://www.researchgate.net/publication/329720437_KOGNITIVNI_NAUKI_V_INZENERII_PROGRAMNOGO_ZABEZPECENNA

39. Плахотнюк Н.П. , Макаревич О.О. , Суворова Л.К. , Баранівська Н.В , Коваленко І. В. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. Випуск 43/2025. С. 1-8 URL: <https://surl.li/xmuznl>

40. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. Problems of Modern Psychology. 2021. № 3. С. 28–38. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
41. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 13, № 2. С. 213–231. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176>
42. Савелюк Н.М. Психологічна діагностика та корекція робоча програма з варіативної навчальної дисципліни для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Інформатика) Кременець, 2019. 29 с. URL https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/teh_kaf/informatyka/rob_prog_INF/psykh_d_iag_ta_cor.pdf
43. Сачко І. О. Прояви прокрастинації в юнацькому віці. Інновації та їхній вплив на економіку та суспільство. 2025. С. 134–141. URL: <https://doi.org/10.64076/eecsr251015.13>
44. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П., Побірченко Н.А. Психологічний словник. С. П86 . 2019. с 336. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
45. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190-197. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/42079>
46. Тогочинський О. та ін. Гуманітарна наука XXI століття: сучасні виклики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук: матеріали заочної міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 06 листопада. 2020 р.). Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2020. 332 с. URL: <https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/MNPK-06112020.pdf>

47. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості .Монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29777/1/furman.pdf>
48. Хавула Р. та ін. Проблеми гуманітарних наук. Психологія , Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2023. Вип. 51. 142 с. URL: <https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/51zb2023.pdf>
49. Чечель В. Концептуальні засади вивчення феномену прокрастинації. Волинь.стаття. 2019. С.1-5 URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/48.pdf
50. Ямницький В. та ін . Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Рівне, 2021. Вип. 15. 140 с. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/zdobuvachi/almanakh_15_2021.pdf
51. Frost, R. The dimension of perfectionism. Frost R., P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate Cognitive Therapy and Research. 1990. № 14. P. 449-468.
52. Grubi, T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school / T.V. Grubi / Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2016. – № 4 (7). – С. 25-31. URL: <https://surl.li/rdvubg>
53. Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York : Institute for Rational Living.
54. Marcus Eckert , David D Ebert , Dirk Lehr , Bernhard Sieland , Matthias Berking . Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. Volume 52, December 2016, Pages 10-18. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608016302187?utm>
55. Milgram, N. A. (1992) Procrastination: A malady of modern time. Boletin de Psicologia. Vol. 35:83. 102.

56. O. V., N. Z., N. T. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian Adaptation and Psychometric Properties. Insight: the psychological dimensions of society. 2025. No. 13. P. 142–172. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>

57. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 2012. P.203-212. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-012-0149-5>

58. Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Van der Linden, M. «Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach.» 2014/2016. P.1-6 URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914006898?utm>

59. Tuckman B. W. The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51, no. 2. P. 473–480. URL: <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>

ДОДАТКИ

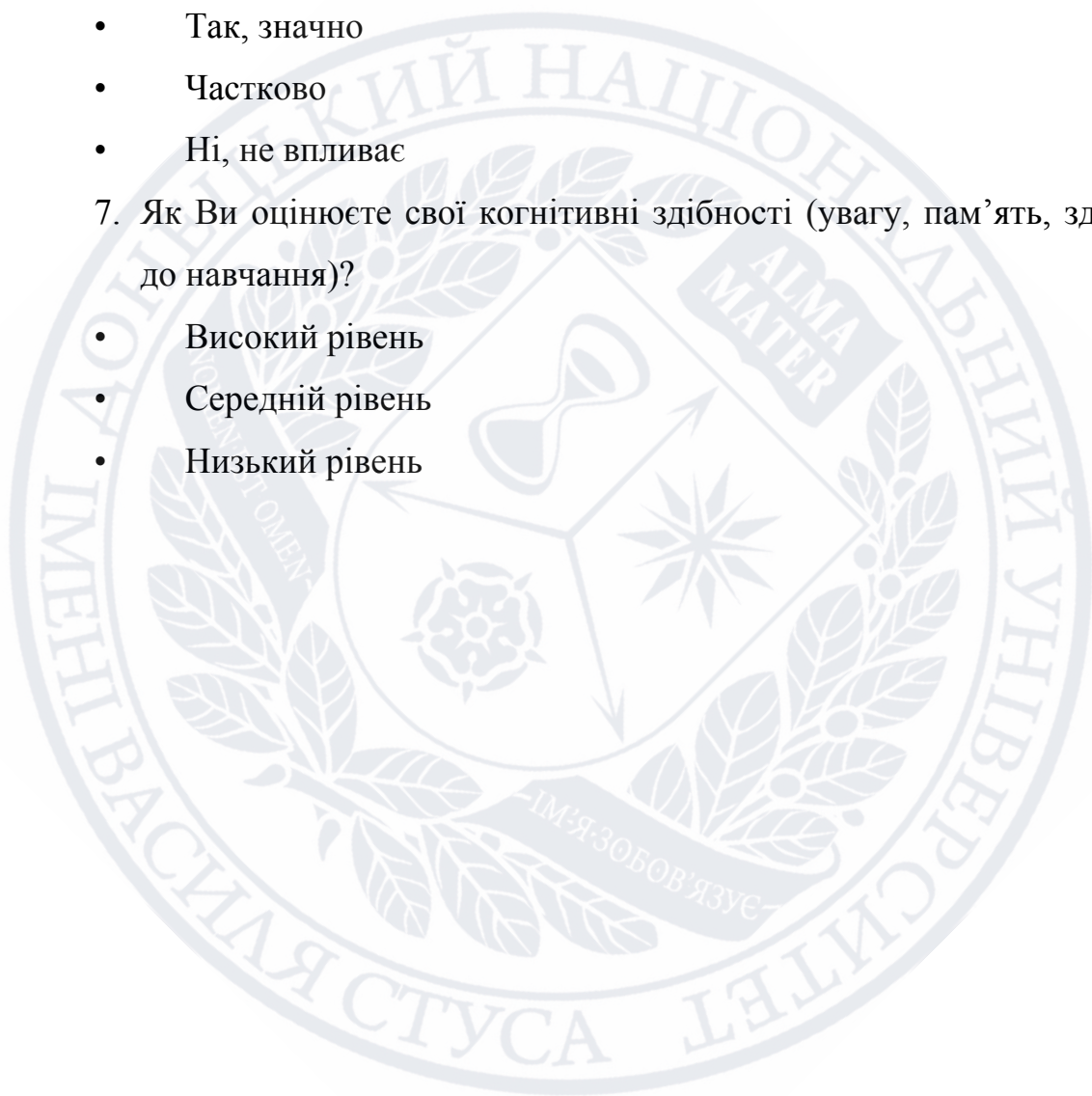
Додаток А

Авторське анкетування «Анкета дослідження прокрастинації»

Авторське анкетування. Анкета дослідження прокрастинації

1. Вкажіть свій вік.
 - 17-18
 - 19-21
 - 22-23
 - 24 або більше
2. Вкажіть свою стать.
 - Чоловіча
 - Жіноча
 - Інше: _____
3. Як часто Ви відкладаєте виконання важливих завдань?
 - Майже ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Постійно
4. Які основні причини Вашого відкладання справ?
 - Брак мотивації
 - Страх невдачі
 - Відчуття перевантаженості
 - Звичка або відсутність планування
 - Інше: _____
5. Чи вважаєте Ви себе дисциплінованою людиною?
 - Так
 - Ні
 - Важко відповісти
6. Як Ви зазвичай плануєте свій час?

- Використовую чіткий розклад
 - Веду список справ
 - Працюю хаотично, без плану
 - Інше: _____
6. Чи впливає Ваше емоційне самопочуття на здатність виконувати завдання вчасно?
- Так, значно
 - Частково
 - Ні, не впливає
7. Як Ви оцінюєте свої когнітивні здібності (увагу, пам'ять, здатність до навчання)?
- Високий рівень
 - Середній рівень
 - Низький рівень



Додаток Б

**Результати кореляційного аналізу зв'язку між рівнем
прокрастинації та когнітивними змінними (N = 63)**

Показник (методика/субшкала)	Коефіцієнт Пірсона (r)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку	Інтерпретація результату
Високозначущі зв'язки ($p \leq 0,01$):				
Тест життєвих орієнтацій (LOT-R, рівень оптимізму)	-0,38	$p \leq 0,01$	Обернений, помірний	Оптимізм знижує схильність до прокрастинації: чим більш позитивно особа сприймає життя, тим активніше виконує завдання.
Шкала самооцінки Розенберга	-0,35	$p \leq 0,01$	Обернений, помірний	Низька самооцінка підвищує прокрастинаційні тенденції, тоді як висока сприяє впевненості та цілеспрямованості.
Батьківська критика (FMPS)	0,34	$p \leq 0,01$	Прямий, помірний	Вищий рівень батьківської критики асоціюється з більшою схильністю до прокрастинації.
Особистісні стандарти (FMPS)	-0,32	$p \leq 0,01$	Обернений, помірний	Вищі стандарти асоціюються з меншою прокрастинацією - як прояв внутрішньої організованості.
Значущі зв'язки ($p \leq 0,05$):				
Занепокоєність помилками (FMPS)	0,28	$p \leq 0,05$	Прямий, слабкий	Тривожність щодо помилки сприяє відкладанню завдань через страх невдачі.
Незначущі зв'язки ($p > 0,05$):				
Загальний перфекціонізм (FMPS)	0,17	$p > 0,05$	Слабкий прямий	Не показує достовірного зв'язку з прокрастинацією.

Батьківські очікування (FMPS)	0,20	$p > 0,05$	Слабкий прямий	Має легкий вплив на прокрастинацію.
Сумніви у власних діях (FMPS)	0,21	$p > 0,05$	Слабкий прямий	Відображає невпевненість, але без статистичної значущості.
Недооцінка готовності (М. Дворник)	0,15	$p > 0,05$	Слабкий прямий	Є тенденція до зв'язку, але незначна.
Подолання страху відповідальності (М. Дворник)	0,08	$p > 0,05$	Майже відсутній	Вплив мінімальний.
Рівень зацікавленості (М. Дворник)	0,04	$p > 0,05$	Майже відсутній	Байдужість не має суттєвого впливу.
Орієнтація на соціальну винагороду (М. Дворник)	0,12	$p > 0,05$	Слабкий прямий	Зовнішня мотивація не корелює із прокрастинацією.
Схильність до педантизму (М. Дворник)	0,09	$p > 0,05$	Слабкий прямий	Надмірна точність не показує істотного впливу.

Додаток В

Рекомендації для зниження рівня прокрастинації у студентів

Рекомендація	Практичні кроки	Очікуваний ефект
Усвідомлення причин прокрастинації	Ведення щоденника завдань та емоцій, аналіз тригерів	Підвищення самосвідомості, виявлення основних бар'єрів
Робота з внутрішньою критикою	Ідентифікація негативних думок, створення адаптивних афірмацій	Зниження тривожності, підвищення самопідтримки
Планування та організація часу	Розподіл завдань на підзадачі, Pomodoro, правило 2 хвилин	Зменшення відчуття перевантаження, підвищення концентрації
Розвиток конструктивного перфекціонізму	Порівняння «Я-ідеальне» і «Я-реальне», аналіз надмірних очікувань	Гнучкіше ставлення до стандартів, зменшення страху невдач
Підвищення внутрішньої мотивації	Вправи «Мій сенс дії», «Мотиваційне колесо», визначення «двигунів»	Усвідомлення власних ресурсів, формування внутрішньої мотивації
Системні звички подолання прокрастинації	Правило 10 хвилин, розбиття завдань на кроки, «стратегія скріпки»	Формування звички діяти, зменшення відкладання
Групова підтримка	Робота в групі, обмін досвідом, зворотний зв'язок	Підвищення впевненості, мотивації та ефективності
Систематична рефлексія	Регулярний аналіз прогресу, оцінка ефективності стратегій	Адаптивна когнітивна гнучкість, підвищення усвідомленості
Баланс роботи та відпочинку	Включення перерв, фізичних і психологічних відновлювальних практик	Збереження мотивації, уникнення вигорання
Інтеграція стратегій у повсякденне життя	Постійне використання навичок, щоденне планування, афірмації	Стійке зниження прокрастинації, підвищення особистої ефективності

План корекційної програми

Заняття	Назва вправи	Мета	Інструкція проведення	Тривалість
№1	Вступне коло «Знайомство і правила»	Створення атмосфери психологічної безпеки.	Тренер вітає учасників, коротко розповідає про мету тренінгу, наголошуючи, що це безпечний простір для спільного дослідження власних звичок, емоцій і поведінки. Разом з учасниками формулюються правила: довіра, конфіденційність, активність, право «пасу».	15 хв
	Вправа «Термометр прокрастинації»	Самодіагностика рівня прокрастинації, формування мотивації до роботи.	На фліпчарті зображується шкала від 0 до 10, де 0 – «ніколи не відкладаю», 10 – «відкладаю все». Кожен учасник відмічає свою оцінку стікером або маркером. Потім коротке обговорення: «У яких ситуаціях я відкладаю найчастіше?».	15 хв
	Міні-лекція «Прокрастинація, самооцінка та перфекціонізм»	Надати учасникам наукове підґрунтя для розуміння власних труднощів, пояснити феномер прокрастинації.	Психоедукація щодо феномену прокрастинації, причини її появи та впливу на життя. Також тренер пояснює, що згідно з результатами дослідження, схильність до прокрастинації статистично пов'язана з низькою самооцінкою, песимізмом і батьківською критикою. Демонструється коротка презентація або роздатковий матеріал, який ілюструє, як негативне ставлення до помилок формує страх дії.	20 хв
	Вправа «Мій	Зменшити силу	Кожен учасник отримує	40 хв

	внутрішній критик»	внутрішньої критики, підвищити рівень самопідтримки.	аркуш і записує фрази, які він чує у своїй голові, коли не може щось зробити («Ти знову не впорався», «Інші краще», «Треба було ідеально»). Потім учасники обговорюють у трійках: звідки міг з'явитися цей голос (дитинство, батьківська критика, соціум).	
	Підсумкове коло «Що я забираю з собою?»	Рефлексія та перенесення досвіду в реальне життя.	Кожен завершує речення: «Сьогодні я зрозумів...», «Мене здивувало...», «Я хочу спробувати...». Тренер підкреслює важливість самоспостереження до наступного заняття, пропонує записати у щоденник ситуації, коли учасник відкладав справи, і що при цьому відчував.	15 хв
№2	Розминка «Помилка – не кінець світу»	Знизити емоційне напруження, пов'язане з темою помилок, створити легку атмосферу.	Тренер пропонує кожному згадати випадок, коли помилка або невдача згодом виявилася корисною. Кожен коротко ділиться історією, а група підтримує сміхом або оплесками.	15 хв
	Вправа «Картина мого ідеалу»	Виявити нереалістичні вимоги до себе, усвідомити джерело тиску.	Учасники отримують два аркуші. На першому малюють або описують «Я-ідеальне» – яким мають бути, щоб вважати себе успішними, «правильними». На другому – «Я-реальне» – як бачать себе зараз. Потім тренер пропонує знайти точки дотику між цими образами. Обговорення: «Що спільного?», «Чи не занадто суворі мої очікування?», «Чи не заважає це мені діяти?».	30 хв

Міні-лекція «Деструктивний і конструктивний пер- фекціонізм»	Закріпити розуміння, що прагнення до якості не завжди є проблемою – проблема у надмірній вимогливості.	Тренер пояснює різницю між видами перфекціонізму (деструктивним та конструктивним). На фліпчарті створюється таблиця «Деструктивний – Конструктивний», яку учасники доповнюють прикладом зі свого досвіду.	20 хв
Вправа «Помилка = можливість»	Навчити ставитись до помилок як до етапу навчання, а не як до доказу власної некомпетентності.	Тренер пропонує учасникам виконати завдання, яке неможливо зробити «ідеально» – наприклад, придумати 10 нових ідей за 2 хвилини або намалювати складну фігуру із закритими очима. Після виконання – обговорення: які емоції з'явилися (сором, сміх, роздратування, цікавість). Тренер допомагає учасникам побачити, що головне – не результат, а процес проб і помилок.	40 хв
Афірмаційне коло «Я можу»	Закріплення позитивного ставлення до власних можливостей, формування нових установок.	Кожен завершує фразу «Я можу...» і промовляє її вголос, зберігаючи контакт очима з групою. В кінці тренер узагальнює, що прийняття себе не виключає розвитку, а є основною впевнених дій.	10 хв
Рефлексія та домашнє завдання	Усвідомлення особистих відкриттів та планування самопостереження	Обговорення у колі (відповідати за бажанням): «Що для мене стало найважливішим відкриттям?», «Що я хочу змінити у своєму ставленні до помилок?». Домашнє завдання: протягом тижня фіксувати у щоденнику ситуації, коли з'являлась тривога через помилки, і відзначати, як учасник	10 хв

			впорався з нею.	
№3	Вступне коло	Ознайомлення з мотиваційними бар'єрами та причинами прокрастинації	Зміст: Питання для старту: – Що заважає мені робити те, що я планую? – Що мене змушує діяти навіть тоді, коли важко? Група коротко ділиться спостереженнями, ведучий підкреслює, що прокрастинація – це не «лінощі», а боротьба між внутрішньою мотивацією та страхом невдачі.	15 хв
	Міні-лекція «Внутрішня і зовнішня мотивація Як мозок “відкладає”»	Пояснення механізмів мотивації та прокрастинації	Коротке пояснення, що: • Мотивація може бути зовнішньою (оцінка, страх покарання, схвалення) і внутрішньою (інтерес, розвиток, задоволення від процесу). • Прокрастинація часто виникає, коли зовнішні стимули переважають над внутрішніми. • Згадується поняття «мотиваційної пастки» – коли завдання втратило особистий сенс.	15 хв
	Вправа «Мій сенс дії»	Знайти внутрішні джерела енергії.	Кожен учасник отримує картки з питаннями: 1. Чому я обираю робити цю справу? 2. Що зміниться у моєму житті, якщо я зроблю це? 3. Хто/що від цього виграє? Після письмового обдумування – робота в трійках: обмін думками, рефлексія. Підсумок ведучого: «Мотивація виникає тоді, коли ми бачимо особистий сенс, а не лише вимогу».	25 хв
	Вправа «Мотиваційне	Оцінити баланс мотиваційних сфер і	На аркуші – коло, поділене на 6 секторів: робота,	30 хв

№4	колесо»	знайти “пробоїни” у власному русі вперед.	навчання, особистий розвиток, стосунки, здоров’я, дозволя. У кожному секторі учасники позначають рівень енергії/мотивації (0–10). Потім шукають, де найбільший спад, і формулюють причини. Групове обговорення: які сфери живлять мою енергію, а які виснажують.	
	Вправа «Мій двигун»	Допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні ресурси, що підтримують дію та подолання прокрастинації; активізувати почуття внутрішньої сили, автономії та віри у власні можливості.	Кожен обирає символ (малюнок, героя, слово, метафору), який відображає його джерело сили: «що мене рухає?». Потім коротке коло поділу – усно або у формі картки з фразою: «Мій двигун – це...»	20 хв
	Розігрів «Як я прокрастиную»	Визначити типові способи відкладання та їхні корені	Група у жартівливій формі обговорює свої типові способи прокрастинації: «Я відкладаю через...», «Мій улюблений спосіб тікати від справ...». Після цього ведучий узагальнює: усі ці способи мають спільний корінь – уникнення дискомфорту.	15 хв
	Міні-лекція «Механізми самоконтролю»	Ознайомлення з техніками самоконтролю та подолання внутрішнього опору	• Як працює «мозок прокрастинатора»: миттєве задоволення проти відтермінованої винагороди. • Важливість «малих кроків» і принципу 5 хвилин. • Техніки: «розділення завдань», «таймер 25 хвилин» (Pomodoro), «правило 2 хвилин», «візуалізація процесу».	15 хв
	Вправа «Три мої	Визначити основні	: Кожен записує 3 основні	25 хв

	спокуси»	відволікаючі фактори та створити антипроцедури	«спокуси» або відмовки, через які відкладає. Потім до кожної придумує «антипроцедуру» - конкретну дію, що допоможе уникнути зриву. Наприклад: Спокуса: «Піду зроблю чай перед роботою». Антипроцедура: «Почну роботу, поки закипає чайник». Обговорення в парах: що працює, а що ні.	
	Вправа «Антиплан прокрастинації»	Створення системи управління дією та конкретних стратегій	Ведучий пояснює, що антиплан – це набір конкретних правил, які допомагають діяти всупереч звичці відкладати. Учасники заповнюють шаблон із 5 пунктів: 1. Мій головний «тригер прокрастинації» (страх, сумнів, втома, критика). 2. Мій сигнал старту (як я починаю дію: слово, ритуал, 5-хвилинний запуск). 3. Мій план підтримки (що я роблю, коли хочу здатися). 4. Моя винагорода після завершення. 5. Мій контроль прогресу (щоденник, трекер, друг-нагадувач). Кожен коротко презентує свій антиплан у групі.	40 хв
	Короткий гайд: 3 системні звички	Розповісти про прості та ефективні способи подолання прокрастинації	Тренер розповідає про 3 діючі звички подолання прокрастинації. Також дозволяє занотувати для себе матеріал: 1 звичка – «Правило 10 хвилин». Насправді частіше прокрастинація більш болюча, ніж та	10 хв

			робота, яку вам потрібно виконати. Провина, сором та тривога, які ви відчуваєте, коли відкладаєте роботу, зазвичай гірші, ніж сама робота. Тому потрібно пообіцяти собі присвятити себе задачі лише на 10 хвилин. Якщо через 10 хвилин ви зрозумієте, що робота ніяк не йде – ви можете із спокійною душею її відкладати. Мотивація зазвичай виникає вже під час роботи, а не перед цим. І у більшості випадків ви проведете за виконанням завдання більше 10 хвилин, за інертністю. 2 звичка – Розбивайте роботу на найменші задачі. З учіх речей, які можуть посилити вашу мотивацію, найефективнішим є прогрес у роботі. Потрібно помічати і винагороджувати ці маленькі задачі та виконання завдань. У такий спосіб мозок буде отримувати дофамін за виконання завдань. 3 звичка – «Стратегія скріпки». Потрібно закріплювати виконання завдання візуальними підказками. За кожне виконане завдання можна перекладати скріпку з однієї банки в іншу, наприклад, або використовувати будь-який інший візуальний об'єкт. Прогрес приносить задоволення, а візуальні підказки доводять ваш	
--	--	--	--	--

	Вправа-закріплення «Крок до дії»	Сприяти переходу від усвідомлення власних прокрастинаційних механізмів до практичної дії.	прогрес. Кожен учасник обирає одну конкретну справу, яку давно відкладає (навчальну, побутову, професійну або особисту). На аркуші формату А5 (або в зошиті) учасник прописує: 1. Що саме я хочу зробити? (конкретна дія, не абстрактна мета). 2. Коли я почну? (точна дата, бажано протягом найближчих 48 годин). 3. Який буде перший крок? (дуже малий, реальний і конкретний – «відкрити документ», «зателефонувати», «прибрати стіл» тощо). 4. Що може мені завадити і як я себе підтримаю? (самопідтримувальні фрази, внутрішні ресурси). 5. Яку винагороду я собі дам після виконання? (щось приємне, символічне, емоційно значуще). Тренер підкреслює значення малих кроків і усвідомленої дії як протилежності прокрастинації.	15 хв
	Завершення програми	Підсумкова рефлексія та символічна вправа «Я обираю діяти»	Підсумкове коло: «Що я забираю з цієї програми?» Коротка рефлексія: що змінилося у ставленні до себе і до власних завдань. Символічна вправа: учасники пишуть на картці фразу «Я обираю діяти», залишають її собі як якір підтримки.	15 хв