ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»
Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»
на тему:

«Чинники формування прокрастинації у студентів»

Роботу виконала:
студентка групи ПС-21
Софія ЧОРНА
Науковий керівник:
доцент кафедри педагогіки та психології
Наталія ЛУК'ЯНЧУК

Буча
2025

ЗМІСТ

ВСТУП……. 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ……....7
1.1. Поняття та особливості прокрастинації ……. 7
1.2. Формування прокрастинації у студентів ……...…….….. 11
1.3. Вплив Інтернет-залежності та перфекціонізму на розвиток прокрастинації ……...……16
Висновки до розділу 1 ……. 26
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ……..…… 27
2.1. Психодіагностичні методи дослідження рівня прокрастинації у студентів ……...…… 27
2.2. Шкала загальної прокрастинації К. Лей …… 29
2.3. Тест, спрямований на визначення Інтернет-залежності Кімберлі Янг (переклад і модифікація В. Лоскутової) …….…. 33
2.4. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник …… 39
Висновки до розділу 2 …….…… 43
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ……..44
3.1. Організація емпіричного дослідження виявлення рівня прокрастинації у студентів ……..……...… 44
3.2. Аналіз рівня прокрастинації та здатності до прокрастинації ……. 46
3.3. Розбір наявності Інтернет-залежності у студентів ……... 47
3.4. Причини, які впливають на розвиток прокрастинації …….....50
3.5. Рекомендації щодо попередження прокрастинації у молоді ……... 54
Висновки до розділу 3 ……..……...….. 56
ВИСНОВОК ……. 58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 61
ДОДАТКИ ……. 65

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлюється зростанням частоти проявів цього явища у молодіжному середовищі, зокрема серед студентів вищих навчальних закладів. Сучасна система вищої освіти передбачає високий рівень самостійності, самодисципліни, здатності до планування та самоорганізації, що вимагає від студентів зрілого ставлення до навчального процесу. Водночас численні дослідження та спостереження практиків свідчать про наявність тенденції до систематичного відкладання важливих справ серед молоді, що безпосередньо впливає на ефективність засвоєння знань, академічну успішність, психологічне благополуччя та загальну здатність реалізувати себе в освітньому середовищі.

Прокрастинація є складним психологічним феноменом, що не зводиться виключно до недисциплінованості чи ліні, а є результатом взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких особистісні особливості, рівень саморегуляції, мотиваційна структура, емоційна стабільність, особливості соціального оточення тощо. У цьому контексті вивчення чинників, що сприяють формуванню прокрастинаційної поведінки, є вкрай важливим як для розуміння її природи, так і для розробки ефективних психокорекційних та профілактичних заходів. Особливої актуальності це питання набуває в умовах зростаючої цифровізації навчального процесу, яка створює додаткові ризики відволікання та послаблення контролю за дотриманням навчальної дисципліни.

Актуальність теми також обумовлюється тим, що студентський вік є критичним періодом у становленні особистості, під час якого формуються основні засади професійного самовизначення, особистісної автономії та соціальної зрілості. Саме в цей період людина стикається з численними викликами, які потребують активної участі, вольових зусиль, уміння долати фрустрації та здійснювати довгострокове планування. Прокрастинація ж, як деструктивна поведінкова стратегія, суттєво ускладнює реалізацію цих завдань, сприяє зниженню рівня особистісної ефективності та провокує розвиток психологічного дистресу, що, у свою чергу, може

мати довготривалі негативні наслідки для майбутнього студента як у професійній, так і в особистій сферах.

Зважаючи на відносну новизну дослідження прокрастинації у контексті студентського середовища в українському науковому дискурсі, а також на недостатність емпіричних робіт, присвячених виявленню саме чинників її формування, дане дослідження є не лише теоретично вагомим, а й практично необхідним. Його результати можуть стати основою для створення програм психолого-педагогічного супроводу студентів, орієнтованих на підвищення рівня саморегуляції, розвитку навичок тайм-менеджменту, подолання внутрішніх бар'єрів до продуктивної діяльності та формування ефективних мотиваційних установок. Усе це в сукупності підкреслює актуальність теми та її значущість у контексті сучасної психологічної науки й освітньої практики.

Мета дослідження полягає у всебічному теоретичному та емпіричному аналізі психологічних чинників, що зумовлюють формування прокрастинаційної поведінки у студентському віці, з метою виявлення найбільш значущих детермінант цього явища та обґрунтування напрямів психологічного впливу для його профілактики й подолання.

Зважаючи на описану вище мету, перед нами було поставлено наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз прокрастинації та її чинників у студентів.
2. Дослідити та охарактеризувати психодіагностичні методи дослідження рівня прокрастинації у студентів;
3. Здійснити аналіз рівня прокрастинації та здатності до прокрастинації, наявності Інтернет-залежності у студентів.
4. Описати чинники формування прокрастинації у студентів.
5. Надати рекомендації щодо попередження прокрастинації у молоді.

Об'єктом дослідження є прокрастинація в осіб студентського віку.

Предмет дослідження: чинники формування прокрастинації у студентів.

Методи дослідження. У процесі дослідження чинників формування прокрастинації у студентів було використано кілька методів, що дозволили

комплексно аналізувати це явище. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури, що дозволило систематизувати існуючі підходи до розуміння прокрастинації, її природи та чинників, що сприяють її розвитку.

Для емпіричної оцінки рівня прокрастинації серед студентів застосовувалися психодіагностичні методи. Зокрема, були використані:

- шкала прокрастинації К. Лей, яка дозволила визначити ступінь схильності до прокрастинації у студентів,
- тест на визначення Інтернет-залежності Кімберлі Янг, який допоміг оцінити вплив цифрових технологій на поведінкові стратегії молоді.
- анкета М. Дворник, яка вивчала причини особистісної схильності до відтермінування завдань, що дозволило виявити психологічні механізми, які сприяють прокрастинації серед студентів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці на основі отриманих результатів рекомендацій для психологів, педагогів та практичних працівників у галузі освіти. Результати дослідження можуть бути використані для створення програм, спрямованих на подолання прокрастинації серед студентів, що включають корекцію особистісних рис, таких як низька мотивація або високий рівень тривожності, а також розробку заходів для покращення саморегуляції та організації часу.

Врахування взаємозв’язку між Інтернет-залежністю та прокрастинацією дозволяє розробити специфічні методики для зниження впливу цифрових технологій на навчальну діяльність студентів. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для подальших досліджень у галузі психології, педагогіки та психології освіти, а також для розробки нових підходів до моніторингу та підтримки студентів, які стикаються з проблемами відтермінування завдань.

База дослідження: Опитування проводилось у період з березня 2025 року по травень 2025 року в онлайн-форматі за допомогою використання google form. Учасники дослідження студенти віком від 17 до 21 років, які навчаються у ВНЗ Києва та Київської області на 1-4 курсах.

Структура роботи. Дана робота складається із вступу, трьох розділів, одинадцяти підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 72 сторінок. Список використаних джерел налічує 44 найменувань. В роботі присутні 6 рисунків і 1 таблиця.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
1.1. Поняття та особливості прокрастинації

У результаті аналізу наукових праць як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, присвячених прокрастинації виявлено, що це явище є багатовимірним і складним. Воно інтерпретується по-різному залежно від дослідницького підходу, а також має широкий спектр причин, форм прояву та способів нейтралізації його негативного впливу на особистість.

Зокрема, П. Стіл, психолог із Канади, визначає прокрастинацію як свідоме зволікання з виконанням запланованої діяльності, навіть за усвідомлення можливих несприятливих наслідків. Таке зволікання може стосуватися як початку, так і завершення вже розпочатої справи [1]. Інші дослідники дають розширене тлумачення, згідно з яким прокрастинація — це систематичне перенесення реалізації важливого завдання, що, у свою чергу, призводить до зниження ефективності діяльності та погіршення емоційного стану людини [2]. Згідно з ще одним підходом, прокрастинація — це свідоме й нелогічне зволікання, коли індивід усвідомлює важливість поставлених цілей, але обирає іншу, менш значущу діяльність [3]. К. Клингсик (Klingsieck) у своїй дефініції підкреслює, що мова йде про умисне перенесення дій, які є передбачуваними, необхідними та/або особисто важливими, при цьому особа знає про можливі негативні наслідки, що переважають над короткочасними вигодами від зволікання [4].

Прокрастинація є відносно новим об’єктом дослідження у вітчизняній психології й почала активно вивчатися лише в останні десятиліття. Незважаючи на численні спроби її дефініціювання, на сьогодні не існує універсального визначення цього явища. Втім, більшість науковців сходяться на двох базових ознаках прокрастинації: по-перше, це завжди усвідомлене перенесення виконання наміченої дії, а по-друге — наявність психологічного напруження, спричиненого таким зволіканням. Цей емоційний дискомфорт часто супроводжується провиною, соромом і зниженням самооцінки.

У психологічній літературі прокрастинацію розглядають як багатовимірне явище, що включає кілька структурних складових. Частина дослідників виокремлює три основні аспекти: поведінковий, когнітивний та емоційний [5], у той час як інші додають ще й вольовий елемент [6]. Цей компонент тлумачиться як прояв слабко розвинених вольових якостей, зокрема недостатньої наполегливості, самостійності та здатності до самоконтролю [6].

Представники психодинамічного напрямку [7; 8] трактують прокрастинацію як захисну реакцію психіки, яка допомагає людині уникати діяльності, здатної поставити під загрозу цілісність її "Я". Такі індивіди часто неспроможні уявити своє майбутнє без тривожних очікувань і загроз, тому схильні відкладати дії, які викликають напруження. З цієї точки зору, витоки прокрастинації можуть міститися в переживаннях раннього дитинства або в емоційно складних стосунках із батьками.

Згідно з поведінковим підходом, прокрастинація формується як результат закріплення моделі поведінки, яка раніше приносила позитивний ефект. Якщо в минулому зволікання не заважало досягати бажаного результату, така стратегія поведінки стає автоматичною. Людина починає сподіватися на вдалий результат навіть тоді, коли завдання виконується в останній момент [9]. Дж. Ейнслі пояснює це тим, що прокрастинатори надають перевагу діям, які забезпечують негайну винагороду, тоді як завдання, пов’язані з довготривалим очікуванням результату, викликають у них значні труднощі. Саме прагнення до миттєвого задоволення лежить в основі ірраціонального відкладання справ, перешкоджає плануванню та знижує ефективність дій у довгостроковій перспективі [10]. Хоча такі особи усвідомлюють ризики — штрафи, втрату роботи або виключення з навчального закладу — їм важко мобілізувати зусилля для своєчасного виконання обов’язків.

Когнітивна точка зору пов’язує прокрастинацію з ірраціональними уявленнями та заниженою самооцінкою. Люди, які схильні до цього явища, часто не можуть ухвалювати рішення самостійно через страх зробити помилку. У цьому контексті прокрастинація виступає як психологічна стратегія уникнення або відсторонення, спрямована на зменшення ймовірного емоційного дискомфорту у разі невдачі.

Окрім наведених трактувань, науковці також виділяють суб'єктний, мотиваційний та психофізіологічний підходи до пояснення цього феномена. У межах суб'єктного підходу прокрастинація розглядається як вияв недостатньо сформованої внутрішньої здатності особистості до саморегуляції.

У ряді сучасних досліджень встановлено наявність зв’язку між схильністю до прокрастинації та рівнем емоційного інтелекту. Зокрема, фахівці виявили, що прокрастинатори зазвичай не володіють належними вміннями розпізнавати, диференціювати та ефективно управляти власними емоційними станами. Їм часто бракує емоційної саморегуляції, що робить їх вразливими до внутрішніх конфліктів. Якщо ж прокрастинація набуває стабільного характеру, то вона може спричинити придушення емоцій, що, у свою чергу, веде до психосоматичних проблем [11].

Мотиваційний підхід розглядає прокрастинацію крізь призму дефіциту внутрішньої мотивації. Згідно з цим підходом, ефективна боротьба з відкладанням можлива лише за умов адекватного мотивування до дії. Зокрема, цей підхід ілюструється двома ключовими теоріями: теорією контролю дій [12] та теорією тимчасової мотивації [1].

Згідно з першою теорією, у людей, які відкладають справи, мотиваційні установки на етапі прийняття рішення не узгоджуються з тими, що активуються в процесі реалізації завдання. На початковій стадії — фазі планування — формується намір і встановлюються цілі, які оцінюються з точки зору їх досяжності. На наступному етапі — виконання — в гру вступають вольові зусилля, необхідні для втілення задуму. У прокрастинаторів часто виникає розрив між цими двома фазами: хоч вони й обирають певну мету, їхня подальша мотивація не підтримує її реалізацію, що й зумовлює повторне зволікання [12].

Слід зазначити, що прокрастинація може мати як ситуативний, так і стабільний характер. У першому випадку вона виявляється лише у певних типах діяльності, тоді як у другому — перетворюється на загальну модель поведінки, особливо у людей, схильних до "вивченої безпорадності". Такі особи звикли делегувати прийняття важливих рішень іншим (зазвичай батькам або партнерам) і уникають відповідальності, оскільки бояться наслідків власних дій.

Щодо типології цього явища, то однією з перших систематизацій стала класифікація, запропонована Н. Мілграмом у співавторстві з Дж. Баторі та Д. Моурером [2]. У межах цієї моделі виокремлено п’ять форм прокрастинації:

- Побутова — зволікання у виконанні щоденних обов’язків;
- Прокрастинація у прийнятті рішень — труднощі з ухваленням навіть простих рішень;
- Невротична — відкладання критично важливих життєвих кроків;
- Компульсивна — поєднання поведінкової прокрастинації з труднощами прийняття рішень;
- Академічна — зволікання у виконанні завдань, пов’язаних із навчанням.

Згодом існуючу типологію прокрастинації було спрощено та зведено до двох ключових форм [2]: перша — це відкладання виконання запланованих дій, а друга — зволікання з прийняттям рішень.

У межах власного підходу професор Чиказького університету Джозеф Феррарі [13] виокремив три характерні типи прокрастинаторів:

1. Тип arousal ("авантюрист", або іноді "активний" у контексті протиставлення пасивним типам) — людина навмисне відкладає виконання завдань до останнього моменту заради емоційного збудження, пов’язаного з ризиком не встигнути.
2. Тип avoidant ("уникаючий") — індивід свідомо уникає виконання завдань, оскільки боїться оцінки, навіть якщо очікує позитивного результату, через страх осуду або невдачі.
3. Тип decisional ("нерішучий") — особа не може ухвалити рішення, бо остерігається відповідальності за наслідки. Часто така нерішучість зумовлена перфекціонізмом, що блокує старт або завершення справи.

У науковій літературі прокрастинацію іноді ототожнюють із лінню або ж вбачають у ній одну з форм лінощів. Згідно з одним із підходів, існують два різновиди прокрастинації: "напружена", що супроводжується тривогою та почуттям провини, та "розслаблена", коли людина обирає лише ті дії, які приносять задоволення, уникаючи всього неприємного — саме цей варіант і прирівнюють до ліні [14].

Водночас інші дослідники наполягають на принциповій відмінності між цими явищами. Вони підкреслюють, що хоча і лінь, і прокрастинація передбачають уникнення активності, остання супроводжується високим рівнем внутрішньої мотивації та значним емоційним напруженням. Прокрастинатор зазвичай має намір реалізувати завдання, проте відкладає його з різних причин, часто встановлюючи дедлайни, які згодом порушує. Натомість лінивий індивід взагалі не прагне до виконання завдання і не формує наміру його реалізувати. Крім того, прокрастинація пов'язана з переживанням тривоги, сорому, роздратування та іншими психоемоційними розладами, тоді як лінь не викликає суттєвого впливу на психічний стан особи.

1.2. Формування прокрастинації у студентів

Станом на сьогодні науковці висунули низку версій щодо витоків прокрастинації, проте поки що не вдалося сформувати єдиної загальноприйнятої концепції, яка б повністю пояснювала механізми її виникнення. Щоб проілюструвати розмаїття підходів, розглянемо позиції окремих дослідників.

Так, Тарас Вайда виділяє серед можливих чинників схильності до відкладання справ: брак сформованої працелюбності (що трактується як лінь), слабку волю, недостатню підготовленість до завдань, відкладання через страх, втрату задоволення від діяльності, перевантаження справами або надмірну втому [15].

Інші автори — Т. Мотрук та Д. Стеценко — акцентують увагу на таких причинах, як перфекціоністські установки, тривога за можливий провал, страх успіху, що може призвести до додаткових зобов'язань, хронічна чи ситуативна тривожність, а також низький рівень навичок самоуправління — зокрема, слабка здатність до планування та визначення пріоритетів [16].

Зі свого боку, Т. Колтунович і О. Поліщук пов'язують природу прокрастинації із прагненням негайного задоволення та униканням дискомфортних станів. Усі чинники вони поділяють на дві основні категорії: перманентні (сталі, стабільні з

часом і важко піддаються зміні) та ситуативні (спровоковані зовнішніми обставинами певного моменту). До ситуативних причин вони зараховують:

- психофізіологічні (тип темпераменту, рівень нейротизму тощо),
- емоційні (страх, вигоряння, тривожність),
- мотиваційні (низький рівень або ситуативність мотивації),
- поведінкові (дефіцит самодисципліни),
- ресурсні (слабка підготовленість, проблеми зі здоров'ям),
- часові (нечіткі дедлайни, обмеження у часі) [17].

Прокрастинація як явище розглядається крізь призму взаємодії трьох ключових елементів: когнітивного (мислення), емоційного (почуття) і поведінкового (дії). Ці складові пов'язані між собою причинно-наслідковими механізмами, і саме їх аналіз дозволяє зрозуміти природу прокрастинації та розробити ефективні стратегії для її подолання [18].

За спостереженнями психологів, особи з високою чутливістю до стресу частіше виявляють схильність до прокрастинаційної поведінки. Зокрема, Дж. Бурка та Л. Юен зазначають, що дедлайн або інші стресові обставини викликають емоційну напругу — страх, тривогу, відчуття небезпеки, — що в свою чергу провокує фізіологічну мобілізацію організму до максимальної ефективності. Це може виявлятися у швидкій реакції та підвищенні працездатності в обмежений час [19]. На думку багатьох прокрастинаторів, саме тиск часу створює екстремальні, але сприятливі умови для творчості, натхнення та результативної діяльності. Емоційне збудження, що супроводжується викидом адреналіну, служить природним поштовхом до дій.

Існує низка випадків, коли прокрастинація виникає не з глибоких психологічних причин, а через відсутність внутрішньої організованості, слабкий самоконтроль або нестабільність особистості. Людина, яка не розуміє мети власної діяльності або не бачить у ній зв'язку зі своїми життєвими цінностями, часто не надає їй належного значення. У результаті такі завдання не потрапляють до пріоритетного списку і регулярно відкладаються.

Окрему увагу дослідники приділяють ролі страху — як невдачі, так і успіху. Цей страх особливо актуалізується в ситуаціях, пов'язаних з необхідністю оцінювання. Очікування оцінки активізує відчуття тривоги, навіть якщо загроза невдачі є лише уявною. Людина починає сумніватися у власних силах, побоюється не виправдати очікування, зазнати розчарування сама чи розчарувати інших. Негативна реакція на критику, зниження самооцінки через негативний зворотний зв'язок часто стають психологічними бар'єрами до своєчасного виконання справ. Страх успіху теж не менш деструктивний: він може проявлятися у небажанні опинитися в центрі уваги, перевершити оточення або вийти за межі соціальних рамок, характерних для певної групи. Успішний результат сприймається як джерело майбутніх очікувань або додаткових зобов'язань, які людина не хоче на себе брати.

Згідно з аналізом праць таких авторів, як С. Бабатіна, Є. Базика, Т. Вайда, О. Грабчак, М. Дворник, В. Іванух, Е. Івутіна, А. Коробейнікова, М. Кузнецов, Т. Мотрук, С. Соболєєва, Д. Стеценко, О. Фролова та інших, прокрастинація має багатовимірну природу, в основі якої лежить сукупність наступних чинників [20]:

- слабка мотивація (відсутність особистого інтересу до справи або розчарування в обраній професії);
- дефіцит вольових якостей (нездатність мобілізуватися, перебороти внутрішній спротив, подолати труднощі);
- нестача навичок самоорганізації (нездатність керувати часом, простором, завданнями);
- високий рівень тривожності, занижена самооцінка;
- особистісні особливості (тип темпераменту, характеру);
- хронічна втома, недостатня підготовка до виконання завдань;
- стресове навантаження (яке виникає як наслідок невпевненості, перевантаження навчанням або професійною діяльністю);
- страх успіху, що бере початок ще зі шкільного віку — прагнення не виділятися серед оточення, не викликати підвищеної уваги з боку вчителів чи батьків;
- страх провалу, заснований на сумнівах у власних здібностях чи ресурсах;

- перфекціонізм (прагнення до ідеального результату, яке блокує початок або завершення справи через страх зробити її «не ідеально»);
- невміння планувати та ієрархізувати життєві цілі;
- вплив соціальних чи сімейних проблем;
- ігнорування власних потреб, дефіцит живої комунікації на фоні надмірного спілкування у цифровому середовищі;
- завищена впевненість у собі, лінь, відчуття безпорадності, фізичні або психічні проблеми зі здоров'ям;
- нестача зворотного зв'язку чи керівництва з боку наставників;
- зовнішні подразники, які легко відволікають, та схильність перекладати відповідальність на інші обставини;
- нелюбов до виду діяльності, яку потрібно виконати, або її монотонність і безперспективність;
- нездатність адекватно оцінити важливість завдань;
- хибні уявлення про ефективність стресу, коли вважається, що дія під тиском дає кращі результати;
- опір зовнішньому контролю — свідоме відтермінування як форма протесту проти чужих очікувань, вимог, планів. Така позиція часто є спробою захистити власну автономію, хоч і за рахунок втрати часу;
- авторитарний стиль виховання в сім'ї, який формує несвідому реакцію затягування як форму прихованого спротиву.

Ці численні фактори вказують на те, що прокрастинація — це не просто результат однієї причини, а складний процес, у якому переплітаються особистісні, емоційні, когнітивні, соціальні та поведінкові аспекти.

Окремий інтерес викликають дослідження Т. Титаренко, яка наголошує, що у сучасній психологічній науці прокрастинація все частіше розглядається як емоційна реакція на необхідність виконання певних дій. Залежно від характеру переживань вона поділяється на два різновиди. Перший — умовно «спокійний» або епізодичний — коли людина свідомо обирає приємні альтернативи замість обов'язкових завдань. Другий — «тривожний» або хронічний — виникає у відповідь на психічне

виснаження, внутрішню дезорганізацію, невизначеність у цілях, незадоволення собою, а також втрату контролю над часом [21].

У своєму масштабному мета-аналізі [22] П. Стіл визначив, що на схильність до прокрастинації впливають як особистісні особливості (низький рівень самоповаги, імпульсивність, слабкий самоконтроль, низька сумлінність), так і зовнішні фактори (віддалена винагорода, складність завдання). Дослідник також підкреслив, що в основі зволікання може лежати генетичний компонент — це було підтверджено в експериментах із залученням близнюків. У співпраці з Ґропелем він провів онлайн-дослідження з понад 9000 учасників середнього віку 35 років [23], в якому виявив: прокрастинація знижується, коли людина має чіткі цілі, високий інтерес до діяльності та достатній енергетичний потенціал. Низький рівень зацікавленості та втома, навпаки, значно підвищують імовірність відкладання справ.

Згідно з теорією тимчасової мотивації, розробленою Стілом, рішення про виконання дії залежить від чотирьох ключових чинників: очікування успіху, привабливість очікуваної винагороди, тривалість затримки до отримання результату та рівень імпульсивності. Тобто, якщо завдання обіцяє незначну вигоду або її потрібно довго чекати, людина швидше за все відкладе його. Саме тому прокрастинація є не просто результатом ліні чи прагнення до досконалості, як вважалося раніше, а наслідком емоційного та мотиваційного конфлікту. Стіл, з власного досвіду знаючи, як важко подолати тягу до короткочасного задоволення (зокрема комп’ютерних ігор), переконаний: головною проблемою прокрастинатора є не небажання працювати, а підвищена схильність до імпульсивної поведінки [23].

Враховуючи ці положення, прокрастинацію варто розглядати як складну модель поведінки, яка іноді може мати навіть адаптивний характер. Наприклад, зволікання може бути проявом обдуманості, уважності до деталей, потреби у кращій організації часу або в паузі для переосмислення. У таких випадках вона не є шкідливою. Проте в більшості випадків наслідки затягування очевидно негативні. Вони включають: втрату ефективності, зниження якості виконаної роботи, хронічний стрес, емоційне виснаження, погіршення стосунків із оточенням та почуття провини через нереалізовані можливості.

Ті, хто звик діяти «в останній момент», часто перебувають у стані надмірного психоемоційного напруження. Постійне недосипання, регулярне вживання стимулюючих засобів (кава, енергетики), нервова напруга та фізичне виснаження — це часті супутники такої поведінки. У довгостроковій перспективі це призводить до підриву здоров'я, професійного вигорання та незадоволення власним життям. Тому прокрастинація — це не лише тимчасова відмова від діяльності, а й свідчення недостатнього самоконтролю, що вимагає глибокого аналізу та корекції поведінки.

1.3. Вплив Інтернет-залежності та перфекціонізму на розвиток прокрастинації

У зв'язку з інтенсивним розвитком інформаційних технологій, більшість людей сьогодні активно використовують цифрові пристрої, Інтернет та пов'язані з ним інструменти такі як месенджери, соціальні мережі тощо. У цьому контексті з кожним роком все більш актуальною стає проблема надмірного, а подекуди й фанатичного, використання смартфонів. Основними користувачами Інтернету є молодь, зокрема студенти, що частково обумовлено розширенням можливостей дистанційного навчання та роботи. Водночас зі зростанням кількості користувачів Інтернету помітно збільшується і рівень залежності від цифрових технологій [27,с.5].

Інтернет-залежність загалом розглядається як психологічний розлад, що проявляється у неконтрольованому бажанні постійно перебувати онлайн. У деяких випадках це бажання набуває форм патологічної залежності. Серед науковців існують різні підходи до трактування інтернет-залежності у студентському середовищі. Одні дослідники вважають її серйозною проблемою, що може бути прирівняна до психічного захворювання і потребує цілеспрямованої корекції. Інші ж стверджують, що мова йде лише про сильну захопленість або нову форму соціалізації, яка не несе реальної загрози. Ми поділяємо першу точку зору, оскільки відомо багато випадків, коли саме через надмірне користування Інтернетом студенти втрачали навчальну мотивацію, порушували режим сну та відпочинку, що негативно впливало на їхнє психічне здоров'я.

Зупинимося на цьому більш детально. Позитивне світосприйняття та емоційне благополуччя людини багато в чому залежать від рівня її активності. Активність є ключовим чинником не лише фізичного, а й психоемоційного здоров'я. Відповідно, спосіб життя студента та його ставлення до власного добробуту напряму впливають на рівень внутрішньої гармонії та адаптації до навчального навантаження. Чим більш відповідально особа ставиться до власного режиму, тим більше шансів на успішне формування особистісних рис, що підтримують життєвий оптимізм. Оптимізм, своєю чергою, позитивно впливає не тільки на загальну соціальну активність, але й на її конкретні прояви зокрема політичну, організаційну чи навчальну. Здатність студента до позитивного мислення та сприймання світу як простору можливостей слід розглядати як важливий елемент його особистісної ефективності, це основа для формування внутрішньої мотивації, підвищення працездатності та стійкості до емоційного виснаження. Позитивні емоції, у свою чергу, є захисним механізмом проти негативного впливу цифрової залежності.

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що студенти, які мають залежність від Інтернету, часто виглядають емоційно виснаженими та фізично втомленими. Вони втрачають здатність отримувати задоволення від реального світу, компенсуючи емоційні потреби у віртуальному середовищі. Однак така реалізація бажань не дає відчутного результату, що згодом призводить до морального спустошення, це, у свою чергу, негативно впливає як на психологічне та нервове здоров'я студента, так і на його фізичний стан [28,с.27].

Інтернет-залежність сьогодні визначається як надмірне, іноді маніакальне прагнення перебувати онлайн. Основна причина цього явища – здатність Інтернету створювати альтернативну реальність, у якій користувач почувається більш захищеним та комфортним. Через численні можливості отримувати як позитивні, так і негативні емоції, Інтернет стає привабливою платформою для задоволення потреб, які залишаються нереалізованими у реальному житті, це особливо характерно для студентів, життя яких часто зосереджене навколо навчання, рутинних обов'язків та нестачі нових вражень.

У мережі легко знайти співрозмовника, який відповідає власним інтересам або цінностям. Більше того, немає потреби підтримувати довготривалі контакти за потреби можна швидко переключитися на іншу людину. Така доступність комунікації формує в студентів своєрідну емоційну залежність, яка може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від рівня психологічної стійкості конкретної особистості. Часто віртуальний простір сприймається як об'єктивна реальність, з усіма переживаннями, що її супроводжують.

Інтернет також відкриває широкі можливості для самопрезентації: створення нових образів себе, реалізації фантазій, які не можуть бути втілені у повсякденному житті, що стосується варіацій соціальних ролей, форм ідентичності, анонімних комунікацій тощо. Студенти можуть брати участь у віртуальних спільнотах, вибудовуючи бажаний соціальний статус або навіть створюючи «ідеальну» версію себе. Подібна поведінка часто є наслідком невдоволення собою або соціальним становищем у реальному житті [29,с.378].

Аналіз комунікаційних практик в Інтернеті свідчить про те, що віртуальний простір є зручним середовищем для дослідження ідентичності, і це обумовлено такими характеристиками, як анонімність, доступність, простота використання. У випадках, коли захоплення Інтернетом виходить за межі звичайної цікавості, воно набуває патологічних форм: з'являються емоційні розлади, нав'язливі думки, агресія, соціальна ізоляція, зниження рівня навчальної та соціальної активності.

Студенти, які страждають на Інтернет-залежність, часто мають спотворену самооцінку — надто занижену або ж необґрунтовано завищену. Вони схильні уникати відповідальності, демонструють труднощі в соціальній адаптації та порушення у сфері міжособистісної взаємодії. Виходячи з цього, Інтернет-залежність варто розглядати не як тимчасове захоплення, а як серйозну психологічну проблему, яка потребує уваги та відповідного реагування в освітньому середовищі.

Часто до Інтернет-залежності схильні студенти, які мають підвищену емоційну вразливість, тривожність, схильність до депресивних станів або ж тенденцію до уникання проблемних ситуацій. Для таких студентів характерна низька соціалізація, неготовність до повної реалізації в соціумі та труднощі в побудові

стосунків як з однолітками, так і з представниками протилежної статі. Вони можуть відчувати труднощі в адаптації до колективу, що сприяє пошуку емоційного комфорту через Інтернет, це, в свою чергу, може призвести до формування залежності, оскільки віртуальний простір пропонує певне відчуття безпеки та контролю, яке відсутнє в реальному житті. У таких випадках Інтернет служить як спосіб уникнення життєвих труднощів і перешкод, з якими студент може не знати, як справитися.

Як ми зазначали раніше, процес формування Інтернет-залежності нерідко пов'язаний з особливостями виховання та родинними відносинами. Високий рівень гіперопіки або, навпаки, надмірні вимоги з боку батьків, погані стосунки з іншими членами родини, труднощі у взаєморозумінні з однолітками, а також невдачі у міжособистісних стосунках, наприклад, через проблеми в навчанні або невдале кохання, всі ці фактори можуть стати тригерами для формування залежності у молодих людей. Однак, не завжди залежність є результатом лише бажання уникнути реальності.

У деяких випадках, наприклад, у студентів, відсутність часу на особисті зустрічі з друзями через насичену навчальну програму призводить до активного використання Інтернету для підтримки зв'язку. Студенти можуть спілкуватися з товаришами через соціальні мережі, що зменшує емоційне навантаження від необхідності підтримувати постійний контакт у фізичному просторі. Для багатьох молодих людей Інтернет стає важливим каналом соціалізації, адже сучасне середовище вимагає не лише інтелектуальних, а й соціальних навичок [30,с.61].

Психологічно цей етап життя студента є надзвичайно важливим, оскільки він збігається з інтенсивним процесом соціалізації та формуванням особистості, що включає в себе розвиток вищих психічних функцій, когнітивних здібностей та емоційного інтелекту. У цей період життя студенти зазвичай мають високий рівень працездатності, здатність витримувати фізичні та психологічні навантаження, а також велике бажання освоювати нові інтелектуальні та професійні навички. Однак, якщо студент втягується у Інтернет-залежність, його реальна соціальна активність може

значно знизитися, і він починає все більше часу витрачати на віртуальне спілкування, що зменшує його здатність до реальної соціалізації та взаємодії з іншими людьми.

Таке явище, як Інтернет-залежність серед студентів, може призвести до серйозних наслідків не лише в особистісному, а й у професійному розвитку. Зниження рівня соціальної активності, утеча в віртуальний світ, негативно впливають на здатність студента адаптуватися до реальних життєвих ситуацій, включаючи виконання академічних завдань, спілкування в навчальних групах і професійну підготовку. Крім того, відсутність реальних емоційних контактів може призвести до розвитку депресивних станів, що вплине на загальний психо-емоційний стан студента [31,с.34].

Таким чином, хоча Інтернет і є важливим інструментом для навчання та соціалізації, необхідно уважно ставитися до його впливу на емоційне і психологічне здоров’я студентів. Порушення балансу між віртуальним і реальним світом може призвести до формування шкідливих звичок і залежності, що ускладнює успішну адаптацію до вимог сучасного суспільства.

Тенденція до перфекціонізму, яка проявляється у високих вимогах до себе, постійних сумнівах у власній компетентності та страхах перед можливими невдачами, може серйозно негативно впливати на психологічне і фізичне здоров'я особистості. Науковці вказують на кілька характерних рис перфекціоністів: вони часто залишаються застряглими на своїх невдачах, схильні до ригідності у своїй поведінці, відчувають емоційні труднощі, можуть страждати від фізичних проблем і часто мають дуже вузькі рамки вимог як до себе, так і до інших людей, це можна розглядати як форму залежності від незадоволення власними результатами, а також результатами діяльності інших людей [32, с.73]. Така схильність до самокритики та постійної незадоволеності може негативно позначатися на соціальній адаптації і емоційному благополуччі індивіда. Стрес, для перфекціоністів, стає постійним станом напруженості, який виникає через надмірну внутрішню активність і самоконтроль. Навіть якщо ззовні вони можуть виглядати благополучно, насправді вони часто переживають сильну тривогу через недосконалість і мають надмірний контроль над своїми емоціями.

Аналіз досліджень дозволяє зробити висновок, що перфекціонізм може мати різні прояви, залежно від особистісних характеристик людини. Одне з перших визначень цього поняття було запропоновано американськими психологами, які розглядали перфекціонізм як "повсякденну практику" людини, що виражається в постійних вимогах до себе без реальної потреби [32, с.75]. Перфекціонізм часто проявляється у вигляді нав'язливих зразків поведінки, які є стабільними, постійними та можуть призводити до значних труднощів у адаптації до змінюваних умов життя. Таким чином, перфекціоніст часто відчуває внутрішню напругу через невідповідність своїм стандартам, що в кінцевому підсумку може призвести до проблем у соціальному та професійному житті.

Психологи також розглядають перфекціонізм як певні когнітивні структури мислення, ідентифікуючи особливості ментального підґрунтя перфекціоністів. Вони часто мають схильність до категоричних установок, які базуються на принципі «все або нічого», що означає, що будь-яке відхилення від ідеалу або не досягнення максимальних результатів сприймається як повна невдача. У той самий час, у перфекціоністів часто спостерігається наявність дуже високих особистісних стандартів, які стають недосяжною метою, що створює ситуацію, коли людина постійно прагне до ідеалу, однак це прагнення залишається не досягнутим, що лише підсилює відчуття незадоволення і внутрішнього напруження.

Згідно з вітчизняними дослідженнями, перфекціонізм розглядається як комплекс особистісних тенденцій, що виникають у відповідь на ситуації тривоги, які спричиняються страхом не відповідати власним здібностям чи можливим негативним оцінкам з боку оточення [33, с.261-262]. Такі тенденції виникають як результат специфічного внутрішнього стилю діяльності, орієнтованого на максимально ефективну адаптацію до стандартів і вимог навколишнього середовища. Важливою характеристикою цього процесу є те, що з часом ці перфекціоністські риси посилюються, адже людина отримує підтримку з боку оточуючих, а також заохочення від соціуму, що лише зміцнює їх на подальший розвиток.

На початкових етапах ці перфекціоністські тенденції можуть демонструвати успіхи в дорослій діяльності, оскільки прагнення до досягнення високих стандартів

іноді дійсно призводить до успіхів. Однак з часом, постійне прагнення до бездоганності, а також намагання постійно коригувати помилки, призводить до формування перфекціоністського стилю дії. Згідно з теорією біхевіоризму, це є яскравим прикладом закріплення соціально прийнятних форм поведінки через так званий закон ефекту, де нагороди або заохочення ззовні зміцнюють певні моделі поведінки, сприяючи тим самим утвердженню ефективної діяльності.

Перфекціоністи – це часто вперті та організовані особистості, які прагнуть досягати високих стандартів у своїй діяльності та одночасно висувають подібні вимоги до оточуючих. Прагнення до досконалості, яке є важливою складовою їх особистості та результатів їх праці, зазвичай сприймається оточенням як цінна якість, що є мотивацією до досягнень. Проте варто зазначити, що ця риса, попри її позитивне сприйняття в суспільстві, може мати серйозний негативний вплив на життя людей різного віку, зокрема дітей, підлітків і дорослих [34, с.123].

У здоровій мотивації досягнень людина, як правило, має адекватну самооцінку, здатна встановлювати реалістичні очікування і приймати результати своєї праці з задоволенням, при цьому враховуючи можливість невдач. У такій ситуації невдача не сприймається як катастрофа, а є частиною процесу навчання та розвитку. Однак у перфекціоніста все інакше: часто його цілі, сформульовані ззовні, виявляються недосяжними, а вимоги та стандарти, якими він керується, є надмірно завищеними, це значно підвищує ризик невдачі, адже такі цілі є настільки високими, що їх неможливо реалізувати без втручання зовнішніх факторів або значних зусиль. Коли мета так і не досягається, це може призводити до значного стресу та пригнічення особистості, схильної до перфекціонізму. Водночас, коли перфекціоніст досягає своєї мети, він може відчути задоволення від результату, хоча й зазвичай це задоволення буде коротким та нестійким.

У навчальній сфері перфекціонізм виявляється через постійну намагання бути найкращим, отримувати високі оцінки, перемагати у різноманітних змаганнях. Для таких студентів основний сенс життя часто полягає в стабільному досягненні високих результатів у всіх сферах діяльності. Якщо ж студент усвідомлює свою неспроможність стабільно підтримувати ці високі показники, його мотивація

досягнень знижується, і він може почати застосовувати різні психологічні захисти, такі як прокрастинація, заперечення реальності, уникання відповідальності або раціоналізація невдач. В результаті, такі стратегії можуть тимчасово зменшити емоційний стрес, але в довгостроковій перспективі не ведуть до конструктивного вирішення проблеми і можуть тільки посилювати негативні психологічні наслідки.

Таким чином, сучасному світі технологічний прогрес значно змінив спосіб життя людини, створивши нові можливості, але водночас призвів до виникнення численних психологічних проблем. Однією з таких проблем є Інтернет-залежність, що все більше впливає на психоемоційний стан людей, зокрема на розвиток прокрастинації. Іншим чинником, що може сприяти розвитку прокрастинації, є перфекціонізм — схильність до надмірних вимог до себе і своїх досягнень, що створює значний стрес і затримує реалізацію завдань. Поєднання цих двох факторів – Інтернет-залежності та перфекціонізму може мати суттєвий вплив на розвиток прокрастинації, що в свою чергу впливає на ефективність і якість виконання завдань.

Інтернет-залежність – це психологічний розлад, який характеризується неконтрольованим бажанням витрачати час в Інтернеті, що призводить до порушення звичних життєвих функцій, таких як робота, навчання, соціальні взаємодії та інші аспекти повсякденного життя. Вона здатна замінити реальне спілкування, фізичну активність та інші здорові форми діяльності, що може стати однією з причин розвитку прокрастинації.

Дослідження показують, що особи, які мають високу ступінь залежності від Інтернету, часто відчувають труднощі в організації свого часу, зокрема, у плануванні та виконанні завдань. Вони схильні до відкладання важливих справ, оскільки перебувають в Інтернеті, де відчувають миттєве задоволення від короткочасних активностей, таких як перегляд соціальних мереж, серфінг в Інтернеті чи відеоігри. Інтернет-активності створюють відчуття досягнення та задоволення, що тимчасово компенсує відсутність мотивації до більш серйозних завдань, таких як навчання чи робота.

Інтернет-залежність також може призвести до розвитку тривожності та депресії, що в свою чергу сприяє прокрастинації. Люди, які втрачають зв'язок з

реальністю через безконтрольне перебування в Інтернеті, можуть почати уникати реальних проблем, з якими стикаються у своєму житті, через страх невдач або стрес. Вони відчувають, що не можуть вирішити свої проблеми в реальному житті, тому перекладають свої зусилля на віртуальний простір, де легше уникнути неприємних відчуттів і емоцій.

Крім того, Інтернет-залежність часто супроводжується відсутністю структурованості та дисципліни в житті. Оскільки у віртуальному середовищі можна знайти будь-яку інформацію чи розваги в будь-який час, люди з таким типом залежності зазвичай не створюють чітких планів на день, відкладаючи важливі справи на потім, що, без сумніву, сприяє розвитку прокрастинації, оскільки відсутність організованості та стійкої рутини ускладнює реалізацію довгострокових цілей.

Перфекціонізм – це тенденція до надмірних вимог до себе і своїх досягнень, що часто супроводжується надмірним страхом невдач і критикою власних досягнень. Хоча перфекціонізм може стимулювати досягнення високих результатів, він також має свої негативні аспекти, зокрема на розвиток прокрастинації [35, с.32].

Люди з перфекціоністськими рисами часто не задоволені результатами своєї роботи, навіть якщо вони є високими за загальними стандартами. Вони ставлять перед собою надзвичайно високі вимоги, що може призвести до страху перед помилками та невдачами. Перфекціоністи схильні відкладати початок роботи, оскільки вони хочуть, щоб все було ідеально з самого початку. У наслідку завдання відкладаються, оскільки перфекціоніст не може почати роботу, не маючи впевненості в тому, що все буде зроблено бездоганно.

Дослідження показують, що перфекціонізм тісно пов'язаний з прокрастинацією, оскільки прагнення до ідеалу може призвести до надмірної самокритики та самоперевантаження. Перфекціоністи часто бояться, що їх робота не буде відповідати високим стандартам, тому вони відкладають виконання завдання на потім, щоб уникнути невдач і негативної самооцінки, це створює цикл відкладання завдань, що веде до збільшення стресу та тривожності, що лише погіршує проблему.

У навчальному контексті перфекціонізм може проявлятися в надмірному прагненні до отримання високих оцінок та досягнення бездоганних результатів.

Студенти, які страждають від перфекціонізму, часто замикаються в колі прокрастинації, оскільки вони хочуть досягти ідеального результату, що здається їм недосяжним. Вони можуть витрачати занадто багато часу на незначні деталі, що заважає їм ефективно виконувати завдання в цілому. Оскільки студенти з перфекціоністськими схильностями не здатні дозволити собі невеликі помилки, вони часто відкладають виконання завдання, побоюючись, що результат не буде ідеальним.

Зв'язок між Інтернет-залежністю та перфекціонізмом є складним і двостороннім. В одних випадках Інтернет-залежність може бути наслідком перфекціонізму, оскільки людина шукає задоволення і відволікання від стресу, пов'язаного з надмірними вимогами до себе. В інших випадках Інтернет-залежність може посилювати перфекціоністські тенденції, оскільки людина прагне до ідеального результату у віртуальному середовищі, де легко можна створити «ідеальний» образ себе та уникнути реальних труднощів. Це може призвести до того, що людина з таким типом поведінки починає витрачати надмірно багато часу в Інтернеті, що в свою чергу збільшує відкладання важливих завдань у реальному житті.

Інтернет-залежність може також сприяти розвитку перфекціонізму, оскільки віртуальний світ дає можливість контролювати та коригувати своє «я», що створює ілюзію контролю і безпеки, це може посилити прагнення до ідеалізації, що переростає у постійну потребу відповідати надмірно високим стандартам, що, в свою чергу, призводить до затримок у виконанні реальних завдань. Коли людина відчуває, що вона не може досягти ідеалу в реальному житті, вона може шукати втіху в Інтернеті, що ще більше посилює проблему прокрастинації. Інтернет-залежність та перфекціонізм є важливими чинниками, що можуть сприяти розвитку прокрастинації, особливо серед студентів. Психологічна залежність від віртуального світу, а також високі вимоги до себе можуть призводити до відкладання важливих завдань та зниження їх якості. Поєднання цих факторів створює замкнуте коло, де прокрастинація стає не лише наслідком, але й підсилювачем Інтернет-залежності та перфекціонізму.

Висновки до першого розділу

Перший розділ даної роботи був присвячений комплексному теоретико-методологічному аналізу феномена прокрастинації, з особливим акцентом на специфіку його прояву у студентському віці. Проведене теоретичне дослідження дозволило систематизувати наукові підходи до розуміння природи прокрастинації, її детермінантів, механізмів формування та наслідків для особистісного розвитку й освітньої діяльності молоді. Отримані висновки мають важливе значення для подальшого емпіричного вивчення проблеми, а також для розробки психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня прокрастинації серед студентської молоді.

Перш за все, слід зазначити, що прокрастинація як психічне явище є надзвичайно складним і багатогранним феноменом, який містить як когнітивно-мотиваційні, так і поведінкові, емоційні та соціально-психологічні компоненти. У науковій літературі прокрастинація розглядається як схильність до хронічного або ситуативного відтермінування виконання необхідних завдань, навіть за усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки. Ця риса постає не просто як звичка чи порушення дисципліни, а як відображення глибших особистісних конфліктів, зниженого рівня саморегуляції, мотиваційної амбівалентності або страху перед невдачею. У своїй суті прокрастинація виконує для суб’єкта захисну функцію, дозволяючи уникнути психоемоційного напруження, пов’язаного із зусиллями, що супроводжують досягнення мети. Водночас така адаптація має деструктивний характер, оскільки призводить до зниження ефективності діяльності, зменшення особистісної реалізації, формування почуття провини, тривожності, зниження самооцінки та внутрішньої фрустрації.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Психодіагностичні методи дослідження рівня прокрастинації у студентів

Проблема прокрастинації як своєрідного феномену дезадаптаційної поведінки набула широкого резонансу в межах сучасної академічної психології. Особливу увагу науковців привертає саме студентська аудиторія, оскільки молодь є найбільш вразливою до проявів дезорганізації діяльності через інтенсивні когнітивні, соціальні й емоційні навантаження. У зв’язку з цим актуалізується необхідність розроблення та вдосконалення психодіагностичних методів, що дозволяють виявити рівень прокрастинації та визначити її основні механізми й прояви у студентів вищих навчальних закладів. Об'єктивне вимірювання цього феномену сприяє не лише науковому аналізу, а й створенню ефективних психокорекційних стратегій.

Психодіагностика прокрастинаційної поведінки базується на визначенні ключових структурних елементів цього утворення. Як свідчать сучасні дослідження, прокрастинація має багатовимірну природу й включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Саме це зумовлює потребу у комплексному підході до вибору методик – із врахуванням не лише загального рівня схильності до відкладання дій, але й етіологічних чинників, мотиваційного профілю особистості, рівня стресостійкості, саморегуляції та часової перспективи.

Одним із найбільш поширених і валідних інструментів вимірювання є шкала загальної прокрастинації Лей (Lay's General Procrastination Scale) [24]. Цей метод є ключовим у емпіричних дослідженнях, оскільки він дозволяє кількісно оцінити загальну схильність особистості до відкладання завдань на невизначений термін. Шкала включає у себе твердження, що відображають типові моделі поведінки та ставлення до виконання обов’язків, а результати обробляються за допомогою сумування балів, що відображають індивідуальний рівень прокрастинації. Відомо, що саме за допомогою цієї шкали здійснювалися багатоетапні порівняльні дослідження студентських вибірок у різних країнах, зокрема у США, Канаді, Німеччині та Японії.

Поряд із цим, у дослідженнях, присвячених вивченню академічної прокрастинації — тобто зволікання у виконанні навчальних завдань — широко використовується шкала академічної прокрастинації Соломона та Ротблума (Solomon & Rothblum, 1984), цей опитувальник фокусує увагу на прокрастинації як формі уникаючої поведінки у сфері освіти. Він дозволяє виявити частоту й інтенсивність зволікання у підготовці до іспитів, написанні курсових робіт, виконанні щоденних завдань, а також вивчає мотиваційні та емоційні причини такої поведінки, серед яких провідне місце займають страхи, сумніви у власній компетентності та низький рівень самооцінки [25].

Не менш значущими є методики, що дозволяють виміряти окремі особистісні детермінанти прокрастинації. Так, рівень саморегуляції вольової сфери можна оцінити за допомогою опитувальника саморегуляції поведінки В. І. Моросанова, який вимірює здатність особистості планувати, моделювати, контролювати та коригувати свою діяльність. Оскільки дефіцит саморегуляції вважається однією з ключових причин хронічної прокрастинації, застосування цього інструменту у дослідженнях студентської популяції дає змогу більш точно ідентифікувати групи ризику та напрямки інтервенції [26].

Іншим важливим психометричним інструментом є шкала відтермінування виконання дій (Pure Procrastination Scale), розроблена Пірсом Стілом, яка поєднує в собі елементи попередніх шкал, зокрема шкалу Лея та шкалу поведінкового відкладання. Її перевагою є ширша охопленість різних аспектів прокрастинаційної поведінки – від загальної схильності до відкладання до порушення часової організації та уникання складних завдань. Використання цієї шкали в контексті студентської вибірки дозволяє виявити не лише поточний рівень прокрастинації, а й динаміку її змін у відповідь на академічні та соціальні навантаження [37].

З метою глибшого розуміння емоційних основ прокрастинації у студентів дослідники також звертаються до інструментів вимірювання тривожності, таких як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Це дає змогу встановити зв’язок між рівнем тривожності та інтенсивністю прокрастинації. Встановлено, що високий рівень тривожності часто супроводжується зростанням

уникальної поведінки, що знаходить своє вираження у прокрастинаційних реакціях. У деяких випадках студенти відкладають виконання завдань саме через внутрішню напругу, викликану страхом невдачі чи оцінки [38].

Варто також зазначити роль методів, що спрямовані на вивчення часової перспективи, зокрема методика «Зіткнення з майбутнім» Зімбардо. Вона дозволяє зрозуміти, як студенти сприймають час, якою мірою вони орієнтовані на майбутнє, теперішнє чи минуле. Доведено, що домінування гедоністичної або фаталістичної перспективи теперішнього сприяє формуванню прокрастинаційної поведінки, оскільки такі особистості менше зосереджені на довгострокових результатах і більш схильні до відкладання справ, що вимагають зусиль.

Окремої уваги заслуговує інтеграція якісних і кількісних методів у процесі діагностики. Інтерв'ю, проективні методики (наприклад, тест тематичної апперцепції) та контент-аналіз письмових висловлювань дозволяють розкрити глибинні смисли, які особистість вкладає у власну прокрастинаційну поведінку. Такі підходи забезпечують не лише статистичну репрезентативність, а й можливість інтерпретувати індивідуальні випадки у широкому психологічному контексті.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки дедалі більше поширення набуває використання цифрових технологій у психодіагностиці прокрастинації. Розроблено низку онлайн-опитувальників, що автоматично обчислюють рівень прокрастинації та надають рекомендації. Водночас виникають нові форми поведінки, пов'язані з цифровою прокрастинацією – наприклад, надмірне використання соціальних мереж або онлайн-ігор замість виконання навчальних завдань, що вимагає створення адаптованих психодіагностичних інструментів, що враховують новітні виклики.

2.2. Шкала загальної прокрастинації К. Лей

Проблематика прокрастинації – явища, що охоплює свідому або несвідому схильність відкладати виконання важливих завдань – постає однією з

найактуальніших у контексті сучасної психології, зокрема в дослідженнях, присвячених поведінковим патернам студентської молоді. В епоху надмірного інформаційного навантаження, високої інтенсивності комунікації та численних джерел відволікання, прокрастинація виявляється поширеною проблемою, яка суттєво впливає на рівень успішності, психологічне благополуччя та життєву задоволеність студентів. Одним з найбільш визнаних і широко використовуваних методів для кількісного виміру цього феномену є Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GSP), запропонована американським психологом Клейтом Леєм (Clarry Lay).

Шкала К. Лея є результатом систематизованої наукової роботи, спрямованої на верифікацію конструкта прокрастинації як стійкої індивідуально-психологічної характеристики особистості. Поява цього інструменту стала важливою віхою в розвитку методів дослідження саморегуляції поведінки, адже до цього моменту вивчення прокрастинації відбувалося переважно через неструктуровані або якісні методи. Власне шкала GSP, що зосереджена на виявленні схильності до генералізованого відкладання завдань у повсякденному житті, дозволяє кількісно оцінити рівень прокрастинації та провести статистичний аналіз цього явища в різних вибірках.

К. Лей, формуючи шкалу, спирався на концептуальні підходи до прокрастинації як багатовимірного феномену, що включає як когнітивні, так і емоційно-мотиваційні компоненти. Зокрема, шкала не зводить прокрастинацію до простої поведінкової звички, а розглядає її як системне порушення механізмів самоконтролю, планування, оцінки часових ресурсів та здатності до відтермінування задоволення. Таким чином, GSP інтегрує як внутрішні диспозиційні чинники (наприклад, низьку рішучість або труднощі в постановці пріоритетів), так і зовнішні обставини, що ускладнюють виконання завдань.

Шкала загальної прокрастинації К. Лея складається з 20 тверджень, що стосуються щоденної активності, вміння організовувати час, завершення розпочатих справ і готовності реагувати на дедлайни. Респондентам пропонується оцінити свою згоду або незгоду з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 1

означає «абсолютно не згоден», а 5 – «повністю згоден». Позитивні та негативні формулювання тверджень чергуються, що дозволяє уникнути тенденцій до стереотипного відповідального реагування. Загальний бал, розрахований за сумою балів, відображає рівень загальної схильності до прокрастинації [36].

Особливістю шкали К. Лея є її валідність та надійність, підтверджені численними емпіричними дослідженнями. У різних популяціях, зокрема серед студентів, було встановлено високий рівень внутрішньої узгодженості (значення коефіцієнта α Кронбаха зазвичай перевищує 0,80), що свідчить про стабільність шкали як діагностичного інструменту. Більше того, результати, отримані за допомогою GSP, демонструють високу кореляцію з іншими шкалами, зокрема з індикаторами низької саморегуляції, зниженого планування, тривожності та депресивності.

У контексті студентського середовища шкала К. Лея набуває особливої ваги. Студенти як соціально-психологічна група характеризуються підвищеним рівнем часової напруги, невизначеністю майбутнього, конфліктами між особистими цілями та академічними вимогами, що сприяє виникненню або загостренню прокрастинаційних тенденцій. За допомогою GSP дослідники мають змогу не лише виявити загальний рівень прокрастинації у студентів, але й простежити взаємозв’язки цього показника з іншими психологічними конструктами, зокрема з самооцінкою, емоційним вигоранням, навчальною мотивацією та стресостійкістю.

Варто зазначити, що концептуальна модель, закладена в основу шкали, враховує такі критично важливі чинники, як хронічне уникнення зобов’язань, перфекціонізм як форма дезадаптивної самовимоги, а також соціальне порівняння, це дозволяє тлумачити високі показники за шкалою не як наслідок недостатньої працездатності чи лінощів, а як вияв складного комплексу психологічних процесів, які порушують ефективну самоорганізацію. Наприклад, особи з високим рівнем тривожного перфекціонізму схильні уникати завдань, побоюючись недосконалого виконання, що, своєю чергою, призводить до повторного відкладання діяльності — і цим зумовлюється хронічна прокрастинація.

У практиці використання шкали в українському контексті необхідною умовою є коректна адаптація інструменту з урахуванням культурних, лінгвістичних та соціальних відмінностей. Українські дослідники, зокрема ті, що працюють у галузі психології освіти, проводили процедури ретестування шкали, забезпечуючи її психометричну надійність. Зокрема, дослідження останніх років, присвячені студентам різних вищих навчальних закладів України, демонструють високу релевантність шкали в контексті вивчення поведінкових стратегій, пов'язаних із академічною діяльністю [39].

Варто підкреслити, що шкала К. Лея може застосовуватись як самостійний інструмент у діагностиці загального рівня прокрастинації, так і як елемент комплексної психодіагностичної програми. Наприклад, у поєднанні з методиками вимірювання часової перспективи, внутрішньої мотивації, тривожності або суб'єктивного відчуття контролю над життям, шкала GSP дозволяє здійснювати глибокий аналіз детермінант прокрастинаційної поведінки та їхнього впливу на академічну ефективність студентів.

Ще одним аспектом, який свідчить на користь високої наукової значущості шкали Лея, є можливість її використання не лише у дескриптивному, але й у прикладному плані. Зокрема, отримані за допомогою шкали дані можуть бути використані для розробки індивідуалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня прокрастинації. Це можуть бути як групові тренінги розвитку тайм-менеджменту, так і когнітивно-поведінкові програми з модифікації дисфункціональних переконань, що сприяють відкладанню. Наприклад, при виявленні у студента високого рівня прокрастинації за шкалою GSP, можна цілеспрямовано працювати над розвитком навичок постановки короткотермінових цілей, управління часом, подолання уникальних стратегій реагування.

У підсумку, Шкала загальної прокрастинації К. Лея (додаток А) є високонадійним, валідним, зручним у застосуванні діагностичним інструментом, що дозволяє глибоко досліджувати явище прокрастинації у студентському середовищі. Її конструктивна структура, широка емпірична база, а також можливість інтеграції в міждисциплінарні дослідження роблять цей метод незамінним у сучасній науковій і

практичній психології. У контексті дослідження чинників формування прокрастинації серед студентів, саме шкала К. Лея відкриває широкі можливості для аналізу як індивідуальних диспозицій, так і зовнішніх освітніх чи соціальних впливів, що сприяють або гальмують виникнення даного феномену. Зважаючи на все вищезазначене, можна стверджувати, що шкала GSP є не лише засобом діагностики, а й інструментом трансформаційного впливу в контексті особистісного розвитку та підвищення академічної ефективності студентської молоді.

2.3. Тест, спрямований на визначення Інтернет-залежності Кімберлі Янг (переклад і модифікація В. Лоскутової)

У сучасному інформаційному суспільстві, де цифрові технології стали невід'ємною частиною не лише професійного, але й особистісного життя індивіда, все більше уваги привертає дослідження феномену Інтернет-залежності, цей стан, який характеризується патологічним прагненням до перебування в онлайновому середовищі, поступово набув рис клінічно значущого розладу та почав розглядатися не лише як тимчасове порушення поведінки, але як потенційно хронічна психоемоційна проблема. У зв'язку з цим виникла необхідність створення валідних і надійних психодіагностичних інструментів, які б дозволяли якісно оцінювати рівень Інтернет-залежності, її особливості, індивідуальні прояви та глибину впливу на психологічне функціонування особистості.

Одним з найвідоміших і водночас широко визнаних методів дослідження залежності від Інтернету є тест, розроблений американською дослідницею Кімберлі Янг (Kimberly Young), яка ще у 1994 році запропонувала одну з перших систематичних спроб концептуалізації й емпіричного вивчення цього феномену. Тест Янг став основою для численних подальших досліджень та модифікацій, що сприяло його розширенню й адаптації до різних соціокультурних контекстів. У вітчизняній психологічній науці широкого поширення набула модифікація тесту, здійснена В. Лоскутовою, яка не лише переклала оригінальний варіант, але й адаптувала його

відповідно до мовних, психологічних та поведінкових особливостей користувачів україномовного середовища.

Загалом, тест Янг базується на концепції залежної поведінки як компульсивного порушення самоконтролю, що проявляється в непереборному бажанні повторювати певні дії, попри усвідомлення їх шкідливості. У випадку з Інтернет-залежністю це прагнення до регулярного і тривалого перебування в онлайновому середовищі, зазвичай пов'язане з віртуальними контактами, переглядом контенту, участю в іграх чи нав'язливим оновленням інформації. За Янг, Інтернет-залежність має структурні подібності з іншими видами залежної поведінки, зокрема ігровою, наркотичною чи шопінг-залежністю, оскільки в її основі лежить механізм компенсації внутрішньої нестабільності, психологічного дефіциту або емоційної незадоволеності.

Оригінальний тест Кімберлі Янг (додаток Б) складається з 20 тверджень, що охоплюють різні сфери життєдіяльності, на які може впливати надмірне використання Інтернету. До таких сфер належать: міжособистісні стосунки, емоційний стан, академічна або професійна діяльність, фізичне здоров'я та рівень загальної життєвої задоволеності. Кожне з тверджень оцінюється за шкалою Лайкерта від 1 до 5 балів, де вища оцінка вказує на більший ступінь вираженості відповідного аспекту залежної поведінки. Загальний бал дозволяє визначити ступінь ризику Інтернет-залежності: від помірної залученості до вираженого патологічного рівня [44].

Модифікація В. Лоскутової передбачає адаптацію тесту до мовних і соціокультурних реалій українського користувача, що є критично важливою умовою збереження валідності діагностичного інструменту. У процесі адаптації були враховані особливості інтерфейсного сприйняття, типових моделей використання Інтернету серед респондентів різних вікових груп, а також лінгвістичні й стилістичні відмінності, це дозволило не лише зберегти діагностичну цілісність тесту, але й підвищити точність інтерпретації результатів у межах україномовної вибірки. Лоскутова також доповнила інструмент інструкцією з інтерпретації результатів,

враховуючи специфіку поведінкових проявів, які характерні для українських реалій: залежність від соціальних мереж, онлайн-ігри, інформаційна обсесивність тощо.

Психометричні характеристики тесту Янг у модифікації Лоскутової підтверджують його надійність та внутрішню узгодженість. За результатами ряду емпіричних досліджень, проведених серед студентів, старшокласників та молоді загалом, інструмент демонструє високий рівень внутрішньої консистентності (α Кронбаха перевищує 0,85), що свідчить про високий рівень узгодженості між твердженнями. Крім того, факторний аналіз дозволяє виявити стійку трьохфакторну структуру тесту: когнітивна залежність, емоційна залученість і поведінкова дезорганізація. Кожен із цих факторів має свою специфіку прояву та відображає окремі аспекти впливу Інтернет-залежності на особистість.

Когнітивна залежність проявляється у постійних думках про Інтернет, у неможливості зосередитися на інших видах діяльності без перевірки оновлень, повідомлень або пошти. Емоційна залученість передбачає формування специфічного емоційного зв’язку з віртуальним середовищем, у якому користувач відчуває більше задоволення, безпеки та прийняття, ніж у реальних міжособистісних контактах. Поведінкова дезорганізація виражається в порушенні режиму дня, відмові від виконання обов’язків, зменшенні фізичної активності, що з часом призводить до соматичних та психосоматичних ускладнень.

Застосування тесту Янг у дослідженнях студентської молоді є особливо актуальним, оскільки саме ця група є вразливою до розвитку Інтернет-залежності. Постійне перебування в цифровому середовищі, вимоги до навчання онлайн, зростання ролі соціальних мереж у формуванні соціальної ідентичності — все це створює сприятливі умови для перетворення Інтернету з інструменту у джерело патологічної залежності. Тест Янг дозволяє виявити не лише наявність залежної поведінки, але й глибину її впливу на навчальну активність, соціальну адаптацію, емоційне благополуччя студентів [40].

Крім діагностичної функції, тест може виконувати прогностичну роль, виявляючи ризикові групи, що потребують психологічного супроводу або інтервенцій. Наприклад, високі показники за шкалою можуть вказувати на потребу у

когнітивно-поведінковій терапії, груповому тренінгу самоконтролю або психоедукаційній роботі зі студентами щодо безпечного використання Інтернету. З огляду на це, тест Кімберлі Янг у модифікації В. Лоскутової є не лише інструментом діагностики, але й важливим засобом профілактики та корекції Інтернет-залежної поведінки.

Тест є універсальним з точки зору вікових обмежень. Його можна використовувати як у роботі з підлітками, так і з дорослими особами, які демонструють ознаки дигітального компульсивного використання ресурсів. При цьому важливо враховувати контекст: наприклад, у підлітковому віці Інтернет може виконувати компенсаторну функцію у зв’язку з проблемами соціалізації, тоді як у дорослих він частіше стає способом уникнення життєвих труднощів або емоційного навантаження.

Інтерпретація результатів тесту передбачає аналіз як загального балу, так і структури відповідей. Високий загальний бал свідчить про наявність вираженої залежності, яка може порушувати функціональну здатність особи в соціальній, професійній або особистісній сфері. Середній бал вказує на ризик формування залежної поведінки, особливо у випадках наявності додаткових стресогенних чинників. Низький бал інтерпретується як свідчення контрольованого та помірного використання Інтернет-ресурсів.

Враховуючи глобальні трансформації, пов’язані з цифровізацією суспільства, можна прогнозувати подальше зростання потреби у використанні подібних інструментів, як-от тест Янг. Зокрема, в умовах гібридної освіти, дистанційного навчання та постійної взаємодії у віртуальному середовищі, зростає ймовірність неусвідомленого переходу користувача від продуктивної діяльності до компульсивного споживання цифрового контенту, це вимагає розширення функціоналу тесту, доповнення його новими шкалами або підшкалами, що враховують сучасні форми цифрової поведінки: залежність від месенджерів, смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор тощо.

Таким чином, тест Кімберлі Янг у перекладі й адаптації В. Лоскутової є теоретично обґрунтованим, психометрично надійним і методологічно доцільним

інструментом для вивчення Інтернет-залежності. Його використання у науково-дослідницькій, освітній і клінічній практиці відкриває широкі можливості для виявлення, профілактики та подолання деструктивних форм цифрової поведінки, що особливо актуально в умовах зростаючого впливу інформаційних технологій на психологічне функціонування особистості. Враховуючи високу чутливість інструменту до зміни поведінкових параметрів, він може бути інтегрований до більш масштабних психодіагностичних батарей, спрямованих на оцінку цифрової компетентності, самоконтролю, рівня тривожності, соціальної адаптації та інших психологічних характеристик, що пов’язані з дигітальним середовищем.

Застосування тесту, розробленого Кімберлі Янг і адаптованого В. Лоскутовою, передбачає чітке дотримання як психометричних, так і етичних стандартів психодіагностики. Насамперед, важливо підкреслити, що тест є самозвітним інструментом, який ґрунтується на суб’єктивній оцінці респондентом власної поведінки, пов’язаної з використанням Інтернету. Тому точність результатів значною мірою залежить від мотивації респондента до щирих відповідей, а також від його здатності рефлексивно аналізувати власний досвід.

Процедура застосування тесту передбачає індивідуальне або групове опитування. Респондентам пропонується інструкція, в якій зазначається, що необхідно прочитати кожне твердження і обрати відповідь, яка найточніше відображає їхню поведінку або відчуття, пов’язані з використанням Інтернету. Усі 20 тверджень оцінюються за п’ятибальною шкалою, де 1 – "ніколи", а 5 – "завжди", це дозволяє отримати кількісну оцінку кожного аспекту поведінки, що потенційно асоційований із розвитком Інтернет-залежності.

Після завершення опитування здійснюється підрахунок загального балу шляхом сумування оцінок за всіма твердженнями. Максимально можливий бал – 100. В інструкції до тесту (у версії Лоскутової) запропоновано наступну інтерпретацію результатів: показники в межах від 20 до 39 балів свідчать про контрольоване використання Інтернету, в межах від 40 до 69 – про помірну залежність, яка може призводити до незначного дистресу або зниження якості життя, тоді як бали понад 70

вказують на наявність серйозної залежності, яка потребує психокорекційного втручання.

Особливу увагу слід приділяти аналізу відповідей на окремі твердження, які можуть вказувати на критичні аспекти функціонування особистості. Наприклад, позитивні відповіді на твердження, що стосуються ігнорування обов’язків, порушення режиму сну, заміщення реального спілкування віртуальним, можуть свідчити про високий ризик дезадаптації. У таких випадках доцільно не обмежуватися лише підрахунком загального балу, а провести факторний аналіз відповідей і додаткову бесіду з респондентом для уточнення специфіки його онлайнової активності.

Під час практичного застосування тесту в умовах навчального закладу, студентської групи або психологічного кабінету, рекомендується дотримуватися таких організаційних умов: забезпечення добровільності участі, гарантування анонімності та конфіденційності, роз’яснення мети дослідження, це не лише відповідає етичним нормам, але й підвищує ймовірність отримання валідних даних.

Додатковим етапом у процесі застосування тесту є формулювання висновків за результатами діагностики. У наукових або клінічних звітах важливо не лише вказати рівень Інтернет-залежності, але й надати обґрунтований опис поведінкових тенденцій, що простежуються у відповідях. Наприклад, можна описати, що респондент демонструє високий рівень компульсивного використання соціальних мереж на фоні емоційної незадоволеності та соціальної ізоляції, що вимагає подальшої уваги та корекційних заходів.

У випадках високих показників доцільно рекомендувати додаткове психологічне обстеження з метою вивчення рівня тривожності, депресивності, самооцінки, а також визначення особистісних рис, що можуть бути чинниками підтримки залежної поведінки. Комплексна психодіагностика дозволяє не лише ідентифікувати сам факт наявності залежності, але й зрозуміти її глибинні психологічні механізми, що, у свою чергу, є передумовою ефективної психологічної допомоги.

Таким чином, застосування тесту К. Янг у модифікації В. Лоскутової є ефективною методикою для виявлення Інтернет-залежності. Він може бути використаний у психологічних дослідженнях, у практиці психолога-консультанта, у межах освітніх або профілактичних програм. Усі етапи його використання – від підготовки до інтерпретації результатів – потребують високого рівня професійної підготовки, критичного мислення та етичної відповідальності.

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

У сучасному психологічному дискурсі проблема прокрастинації – свідомого чи несвідомого відкладання виконання важливих завдань на пізніший термін – набула статусу окремого міждисциплінарного напряму досліджень. Прокрастинація вважається не лише поведінковою звичкою, але й багатовимірним феноменом, що формується на стику мотиваційних, когнітивних, емоційних і особистісних детермінант. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває необхідність використання комплексних діагностичних методів, які дозволяють не тільки кількісно вимірювати наявність схильності до прокрастинації, а й виявляти ті глибинні причини, що обумовлюють її виникнення у кожного конкретного індивіда. Одним із таких методів є анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (додаток В), автором якої є М. Дворник [42].

Анкета складається з 41 твердження, згрупованого відповідно до основних чинників прокрастинації, визначених М. Дворник: «Недооцінка власної готовності до виконання завдання», «Страх перед відповідальністю», «Низький рівень зацікавленості», «Орієнтація на зовнішнє соціальне схвалення» та «Схильність до надмірного педантизму». Учасникам дослідження пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден» [43].

Ця анкета була розроблена з метою емпіричного вивчення чинників, що зумовлюють прокрастинаційну поведінку, шляхом аналізу індивідуальних мотиваційних установок, самооцінкових процесів, рівня саморегуляції, а також специфіки сприйняття складності завдань та обставин їх виконання. Відмінною рисою методики М. Дворник є її спрямованість не лише на констатацію наявності прокрастинації, а передусім на аналіз детермінант — тобто причин, що лежать в основі індивідуальної схильності до відтермінування дій, цей підхід дозволяє зробити діагностику більш цілісною та дієвою, а результати — придатними для побудови персоніфікованої корекційної програми.

В основі теоретичної конструкції анкети лежить ідея про те, що прокрастинація не є однорідним явищем. Вона може мати різну етіологію та структуру залежно від характеру особистості, рівня її внутрішньої організованості, здатності до тайм-менеджменту, рівня емоційної стабільності, а також соціального контексту. Зокрема, у межах моделі М. Дворник передбачається, що існує низка ключових блоків чинників, серед яких особливу роль відіграють: занижена самооцінка, низький рівень мотивації до досягнення, страх невдачі, недостатня самодисципліна, залежність від емоційного стану, відсутність чіткої структури планування тощо.

Методика реалізується у форматі анкети, що складається з низки тверджень, на які респондент має відповісти, оцінюючи ступінь їх відповідності своєму звичному стилю мислення або поведінки. Такий підхід забезпечує якісну можливість самоаналізу, оскільки спонукає людину не просто реагувати на загальні питання, а осмислити власну внутрішню мотивацію та механізми ухвалення рішень. У практиці психологічної діагностики анкета М. Дворник використовується як інструмент первинного скринінгу, що дозволяє виявити провідні типи причин, які зумовлюють схильність особистості до відтермінування завдань, і визначити напрями подальшої психокорекційної роботи.

Застосування анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» у психологічній практиці дає змогу ґрунтовно дослідити складну структуру особистісної мотивації, яка лежить в основі прокрастинаційної поведінки. Завдяки

спрямованості на виявлення саме причин, а не наслідків, методика М. Дворник дозволяє уникнути поверхневого розуміння феномену й перейти до глибшого, функціонального аналізу внутрішніх регуляторів дій індивіда, це особливо важливо у роботі з молоддю, зокрема студентською аудиторією, яка часто виявляє стійку схильність до прокрастинації внаслідок недостатньо сформованої мотиваційно-вольової сфери, нестабільного самоусвідомлення та зростаючих адаптаційних труднощів [41].

Концептуальною основою анкети є припущення про багатовимірність мотиваційної бази прокрастинації, це означає, що відтермінування завдань не є наслідком єдиного психічного чинника, а формується у результаті взаємодії кількох внутрішніх процесів, серед яких центральне місце займають особистісні установки щодо себе, оцінка складності діяльності, емоційні реакції на майбутній результат, а також очікуваний рівень задоволення чи фрустрації. У структурі анкети закладено декілька тематичних блоків, які дають змогу виявити домінантні типи причин — наприклад, уникнення відповідальності, тривожність, дезорганізація, орієнтація на зовнішнє схвалення, страх оцінювання, а також схильність до ідеалізації результату або перфекціонізм.

Окрему увагу в анкеті приділено такому чиннику, як емоційна регуляція. У багатьох випадках відтермінування завдань зумовлене нераціональними емоційними реакціями – зокрема, тривогою, розгубленістю, страхом або апатією. Людина, яка не має достатніх навичок управління цими станами, часто обирає уникнення діяльності як найпростіший спосіб зниження напруги. Методика дозволяє виявити такі реакції на рівні декларативних відповідей, що відкриває можливості для подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності та саморегуляції.

Крім того, в анкеті передбачено питання, що допомагають визначити рівень внутрішньої організованості та здатності до самопланування. Прокрастинація часто розвивається як наслідок слабко розвиненої виконавчої функції – тобто вміння формулювати чіткі цілі, вибудовувати логіку дій, визначати часові межі виконання завдань і контролювати власну активність. Відповіді респондента на такі запитання

дозволяють оцінити, наскільки він здатен структурувати діяльність та дотримуватись послідовності в реалізації запланованого.

Значну діагностичну цінність має також блок тверджень, пов’язаних із самооцінкою. Низький рівень віри в себе, сумніви у власній компетентності або здатності справитись із завданням часто призводять до автоматичного уникнення діяльності, цей механізм є типовим для осіб з невротичними рисами характеру, а також для тих, хто перебуває в умовах високої конкуренції або соціального тиску. Анкета дозволяє виявити подібні риси шляхом аналізу відповідей на запитання, що стосуються впевненості, орієнтації на оцінку інших, потреби у схваленні та рівня самоприйняття.

Практичне застосування методики може здійснюватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Найчастіше її використовують під час психологічного консультування студентів або молоді з проблемами мотивації, академічної неспроможності чи професійного вигорання. Анкета також може застосовуватись у рамках наукових досліджень, соціологічного моніторингу або у складі комплексного обстеження особистості.

Висновки до другого розділу

Другий розділ нашого дослідження був присвячений всебічному аналізу методичних засад вивчення чинників формування прокрастинації у студентському віці. У цьому контексті основна увага була зосереджена на виборі, обґрунтуванні та характеристиці психодіагностичних інструментів, що дозволяють здійснити комплексну емпіричну оцінку як рівня вираженості прокрастинаційної поведінки, так і глибинних мотиваційних і когнітивних механізмів, що лежать в основі даного феномену. Викладений матеріал засвідчує, що для досягнення дослідницьких цілей необхідним є використання методик, які не лише фіксують наявність прокрастинаційної тенденції, а й дозволяють ідентифікувати її провідні детермінанти, зокрема особистісні, емоційні, поведінкові та ситуативні чинники.

Таким чином, узагальнюючи матеріал другого розділу, слід підкреслити, що використані методики створюють комплексну діагностичну систему, яка дозволяє всебічно дослідити феномен прокрастинації у студентському віці. Вони охоплюють як зовнішні прояви поведінки, так і глибинні внутрішні чинники, забезпечуючи тим самим не лише емпіричну повноту дослідження, а й концептуальну глибину. Обґрунтованість вибору методів базується на багаторічному науковому досвіді, високій надійності, валідності та адаптивності до вітчизняного соціокультурного контексту.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

3.1. Організація емпіричного дослідження виявлення рівня прокрастинації у студентів

Опитування проводилось у період з березня 2025 року по травень 2025 року в онлайн-форматі за допомогою використання google form. Учасникам було пояснено основні правила заповнення, після чого результати відправлялись на пошту для їх подальшої обробки. Вибірка робилась за віковими категоріями студентів, а також за психічним станом, що може прямо впливати на процес залежності.

Учасники дослідження студенти віком від 17 до 21 років, які навчаються у ВНЗ Києва та Київської області на 1-4 курсах. Майже всі учасники мають середній рівень успішності, лише 10 учасників мають високий рівень успішності (потенційно ті особи, які мають певний рівень перфекціонізму). Загальна вибірка склала 50 осіб.

Розподіл за місцем проживання учасників є наступним:

- близько 40% студентів проживають у студентських гуртожитках;
- 36% мешкають з батьками або родичами у межах міста, де розташований заклад освіти;
- решта 24% орендують житло самостійно або спільно з іншими студентами.

Ми можемо припустити наявність різного рівня автономності у повсякденному житті студентів, що, в свою чергу, потенційно впливає на їхню здатність до саморегуляції та планування часу.

У контексті навчальної успішності більшість респондентів (понад 80%) продемонстрували середній рівень академічних досягнень, що відповідає типовим показникам студентської популяції. Лише 10 осіб (20%) мають високі показники успішності, що дозволяє припускати наявність у них більш вираженої внутрішньої мотивації, організованості або елементів перфекціоністської установки, цей аспект є важливим у контексті подальшого аналізу особливостей їх поведінкових тенденцій у щоденній діяльності.

Попередні індивідуальні бесіди з учасниками дозволили зробити загальні спостереження, що більшість студентів регулярно користуються смартфонами з освітньою, комунікативною та розважальною метою. При цьому частина респондентів відзначала, що звернення до цифрових пристроїв часто виступає засобом уникнення складних завдань або емоційного перевантаження. Окремі учасники вказували на труднощі з організацією часу, хронічні затримки з виконанням навчальних завдань, що свідчить про можливу наявність прокрастинаційних тенденцій, хоча на цьому етапі дослідження відповідна діагностика ще не проводилась.

Таким чином, вибірка характеризується достатнім рівнем різноманітності за соціально-побутовими та академічними ознаками, що дозволяє у подальшому дослідженні виявити взаємозв'язки між особистісними особливостями студентів і їх схильністю до певних поведінкових стратегій у процесі навчальної діяльності.

Обґрунтування проблеми. У контексті сучасного студентського життя все більш актуальною стає проблема прокрастинації – свідомого або несвідомого відкладання важливих справ на пізніший час. Одними з психологічних чинників, що сприяють розвитку прокрастинаційної поведінки, виступають Інтернет-залежність та перфекціонізм. Постійне використання смартфонів, що слугують інструментом доступу до цифрових комунікацій, соціальних мереж і розважального контенту, часто перетворюється з корисного інструменту на механізм уникнення діяльності, пов'язаної з академічною відповідальністю. Особливо це стосується тих студентів, для яких спілкування в онлайновому середовищі стає домінантною формою соціальної взаємодії, що витісняє реальну комунікацію. Крім того, значний вплив на формування прокрастинації має перфекціонізм, який проявляється у надмірних очікуваннях до себе, страху помилок та нерідко у зниженні самооцінки при невідповідності ідеальним стандартам. Такі студенти часто відкладають виконання завдань, побоюючись, що результати їхньої діяльності не відповідатимуть власним або зовнішнім очікуванням. У результаті поєднання перфекціоністських настанов і залежності від смартфонів формує внутрішній конфлікт, який проявляється у відстрочці діяльності та уникненні відповідальності.

Мета: з'ясувати реальний рівень прояву прокрастинації у студентів та визначити її зв'язок із рівнем Інтернет-залежності та наявністю перфекціоністських установок.

Об'єкт: процес прояву прокрастинаційної поведінки у студентів в умовах навчальної діяльності.

Предмет: взаємозв'язок між Інтернет-залежністю, перфекціонізмом і схильністю студентів до прокрастинації.

Задачі:

- провести методики;
- здійснити збір результатів;
- ранжувати відповіді;
- узагальнити отримані дані;
- зробити висновки із анкетування та проаналізувати їх.

Гіпотеза: студенти віком 17-21 років доволі часто прокрастинують через залежність від Інтернету або перфекціонізм.

3.2. Аналіз рівня прокрастинації та здатності до прокрастинації

Дослідження рівня прокрастинації та здатності до прокрастинації Шкала загальної прокрастинації К. Лей (див. рис.3.1).

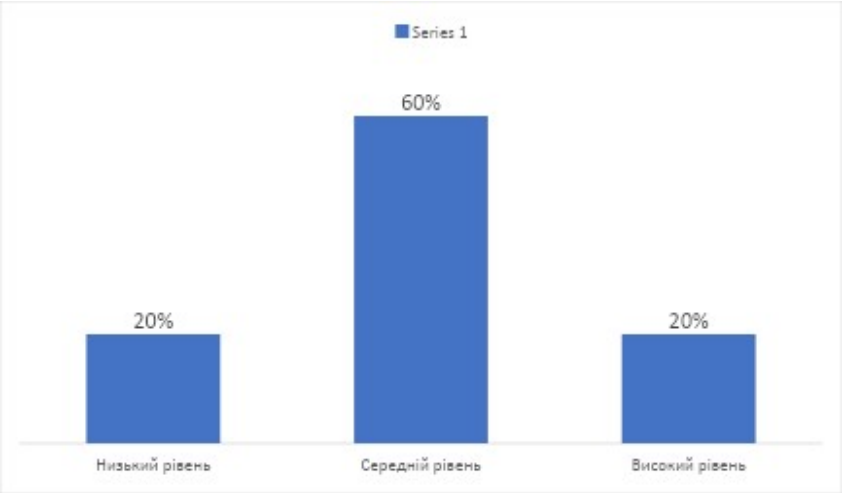

Рис. 3.1. Дослідження за методкою Шкала загальної прокрастинації К. Лей

Більшість респондентів (60%) продемонстрували середній рівень прокрастинації, що свідчить про її досить широке, але не критичне поширення серед опитаних. Помірна кількість учасників дослідження (20%) виявила низьку схильність до відкладання справ, що може вказувати на добре розвинені навички саморегуляції. Водночас 20% респондентів мають високий рівень прокрастинації, тобто серйозно зіштовхуються з труднощами у плануванні та виконанні завдань. Такі дані дозволяють глибше зрозуміти масштаби явища та визначити цільові групи для подальших інтервенцій, спрямованих на зменшення негативних наслідків прокрастинації.

3.3. Аналіз наявності Інтернет-залежності у студентів

Для дослідження наявності Інтернет-залежності у студентів у роботі був використаний метод Кімберлі Янг., який є одним із найбільш важливих у дослідженнях, що стосуються залежності від Інтернету та смартфону, ця методика призначена для діагностування на психологічному рівні залежності людини від Інтернету. Метод сформований у опитувальник, який демонструє залежність людини від Інтернету шляхом самодіагностики. Психологами в Україні, а також зарубіжними психологами широко використовується цей метод у версії В. А. Лоскутової. Повна версія опитувальника складається з 40 тверджень, кожне з яких супроводжується візуальним зображенням психометричної 5-бальної шкали Лікерта та дозволяє оцінити твердження від повної незгоди з ним до повної згоди.

Для зручності проведення дослідження та більш глибокого дослідження вікової складової, для цієї методики ми поділили учасників на 3 вікові групи.

За результатами збору інформації за першою методикою, ми отримали такі результати (табл.3.1.).

Таблиця 3.1.

Результати опитувальника Кімберлі Янг

№	Група	Відсоткові значення
1	Перша (17-18 років)	нормальне використання інтернету – 2 (10%) легкий ступінь інтернет-залежності – 3 (15%) помірний ступінь інтернет-залежності – 3 (15%) надмірне користування інтернетом – 6 (30%)
2	Друга (19-20 років)	нормальне використання інтернету – 5 (25%) легкий ступінь інтернет-залежності – 5 (25%) помірний ступінь інтернет-залежності – 3 (15%) надмірне користування інтернетом – 5 (25%)
3	Третя (21 рік)	нормальне використання інтернету – 3 (15%) легкий ступінь інтернет-залежності – 6 (30%) помірний ступінь інтернет-залежності – 3 (15%) надмірне користування інтернетом – 6 (30%)

У результаті дослідження інтернет-залежності серед трьох вікових груп (17–18 років, 19–20 років і 21 рік) було отримано показники, що свідчать про різні рівні залученості в онлайн-активності та потенційні ризики для психічного здоров’я.

Перша група (17–18 років) виявилася найбільш вразливою до негативного впливу надмірного користування інтернетом. Лише 10% опитаних мали нормальний рівень користування інтернетом, тоді як 15% продемонстрували легкий ступінь інтернет-залежності, ще 15% помірний, а 30% надмірний. Такий розподіл свідчить про те, що майже дві третини підлітків мають певні ознаки інтернет-залежності, а майже третина вже на стадії надмірного користування, що може бути пов’язано як із віковими особливостями (вік, формування особистості, потреба в самореалізації й комунікації), так і з високою цифровою насиченістю сучасного інформаційного середовища.

Друга група (19–20 років) показала найсприятливіший розподіл результатів. Тут 25% респондентів мають нормальний рівень користування інтернетом – це найвищий показник серед усіх трьох груп. Ще 25% з легким ступенем залежності, 15% з помірним, і ще 25% з надмірним користуванням. Порівняно з першою групою, тут спостерігається більш збалансована картина. Можна припустити, що в цьому віці молоді люди починають краще контролювати своє онлайн-життя, а також більше інтегруються в навчання, роботу та соціальні обов'язки, що знижує ризик інтернет-залежності.

Третя група (21 рік) демонструє змішану картину. Нормальне використання інтернету характерне лише для 15% респондентів. Легкий ступінь інтернет-залежності спостерігається у 30% опитаних це найвищий показник серед усіх трьох груп. Ще 15% мають помірну залежність, а 30% надмірну. В цій віковій категорії інтернет-залежність також є серйозною проблемою, хоча форма прояву може відрізнятися — більше осіб перебувають на початкових етапах залежності, але водночас Можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, інтернет-залежність це поширене явище серед молоді, незалежно від вікової категорії. Проте найбільш ризикованими виглядають дві групи: наймолодша (17–18 років) і найстарша (21 рік), де показник надмірного користування досягає 30%. По-друге, серед осіб віком 19–20 років спостерігається певна стабілізація інтернет-поведінки ця група має найвищий рівень нормального використання і найнижчий сумарний показник помірної та надмірної залежності, що пов'язано із розвинутою здатністю до саморегуляції в цьому віці.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність профілактичних заходів, спрямованих на формування здорових цифрових звичок, особливо серед підлітків і молоді, яка тільки вступає в доросле життя. Важливо проводити інформаційно-просвітницьку роботу, включати в освітній процес теми цифрового благополуччя, а також заохочувати розвиток альтернативних форм активності, які не пов'язані з віртуальним простором.

3.4. Аналіз причин, які впливають на розвиток прокрастинації

Для дослідження причин, які впливають на розвиток прокрастинації ми використали анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Перша шкала, яку ми аналізували це «Недооцінка готовності до виконання завдання» (див. рис. 3.2). Вона відображає тенденцію до відкладання справ через сприйняття завдань як надто складних, неважливих або таких, що вимагають сторонньої підтримки. До цієї категорії також належить неправильне планування часу, неадекватна самооцінка ресурсів та емоційна нестабільність. Перша шкала виявилася найпоказовішою серед усіх: 50% опитаних продемонстрували високий рівень «непідготовленості», лише 5% низький, а 45% середній.

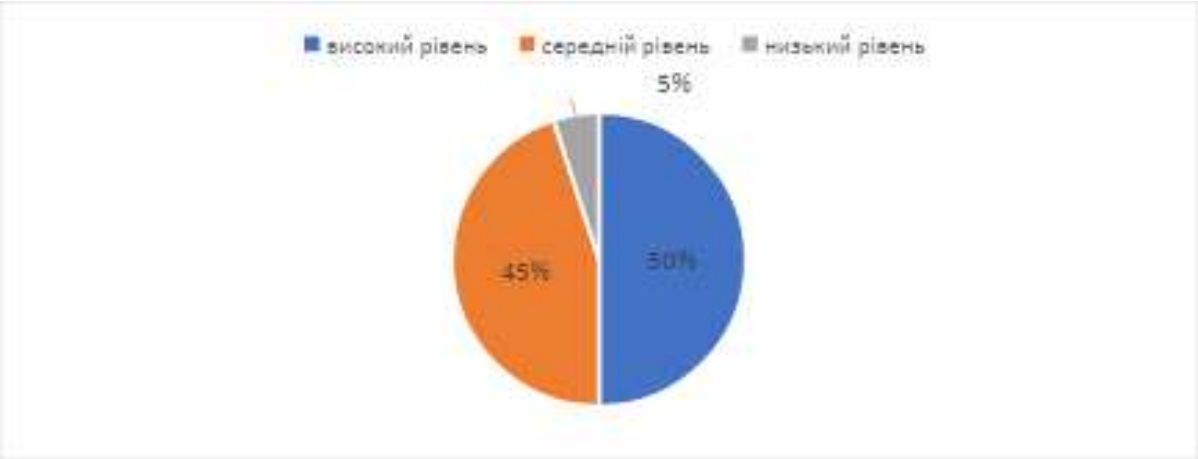

Рис. 3.2. – Результати за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання»

Результати свідчать про те, що молоді люди часто не мають чіткого уявлення про власне майбутнє, а також не вміють ефективно організувати своє сьогодення, що й спонукає їх уникати важливих справ. Багатьом важко уявити не лише далекі перспективи, а й конкретні дії на найближчий день. Наприклад, відкладаючи сплату податків до останньої миті, вони не враховують можливі технічні труднощі чи потребу у консультації. Так само студенти часто беруться за написання робіт занадто

пізно, що унеможливлює якісне виконання завдання, це або призводить до свідомої згоди на низький результат, або до повного його ігнорування.

Друга шкала «Подолання страху відповідальності» (див. рис 3.3) відображає уникання складних чи нових завдань через тривогу, пов'язану з відповідальністю. Люди з високими показниками за цією шкалою зазвичай чекають ідеального моменту для початку роботи, хоча насправді це лише затягує процес. Тут 30% респондентів показали високий рівень тривожності, ще 35% середній, 35% низький. Характерними є такі ознаки: прагнення відчути адреналін дедлайну, замість дій переживання щодо можливих наслідків, а також схильність уникати нових викликів.

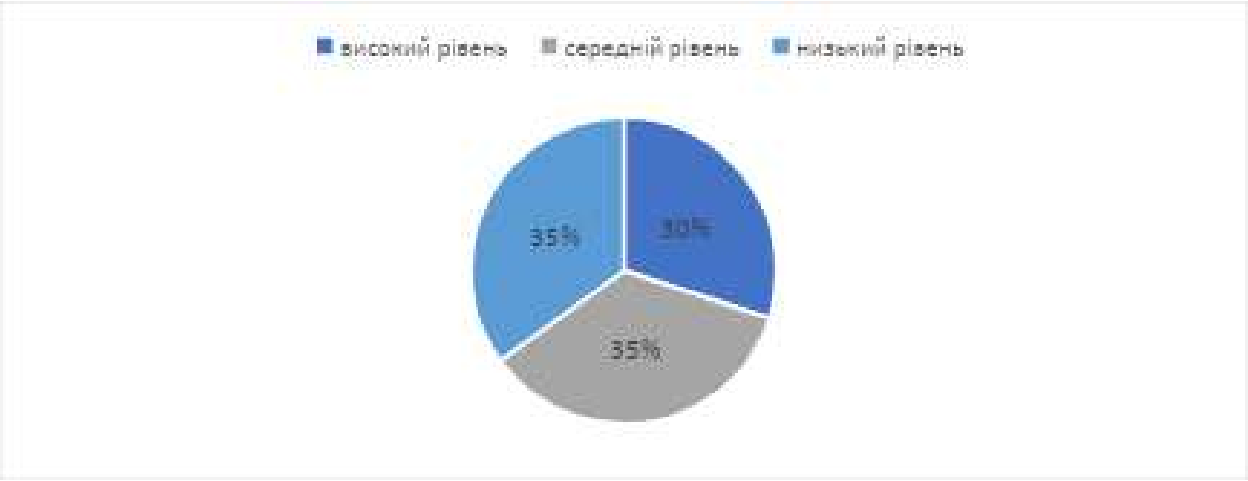

Рис. 3.3. – Результати за шкалою «Подолання страху відповідальності»

Наступна шкала «Знижений рівень зацікавленості» (див. рис. 3.4) відображає дефіцит внутрішньої мотивації при виконанні значущих завдань. 40% респондентів мають високий рівень цієї ознаки, що свідчить про потребу у чіткому розумінні цілей та сенсу діяльності. Без глибокого особистого залучення прокрастинація посилюється.

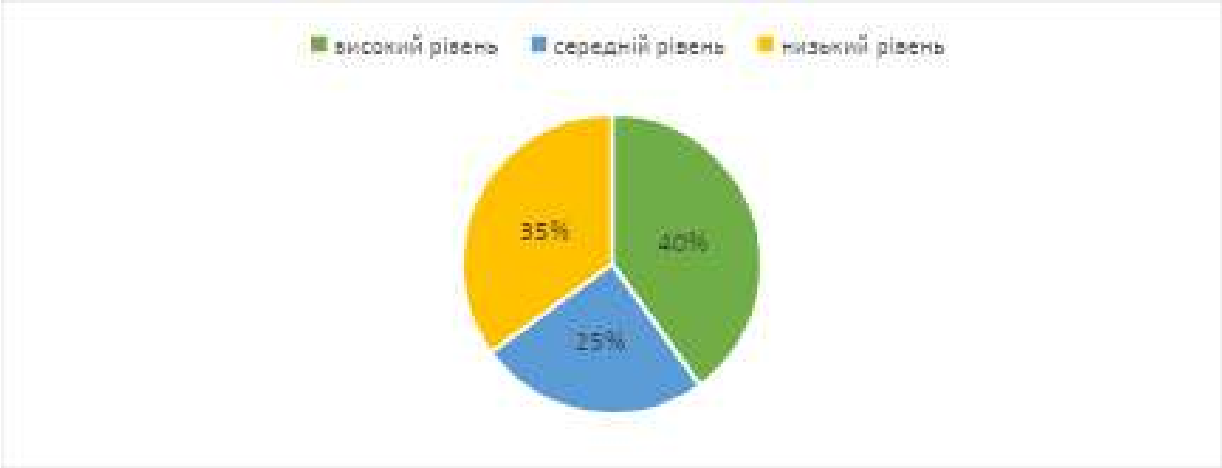

Рис. 3.4. – Результати за шкалою «Знижений рівень зацікавленості»

Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» (див. рис. 3.5) демонструє, наскільки мотивація залежить від зовнішніх стимулів визнання, похвали, матеріальної вигоди. Лише 15% респондентів мали високі показники за цією шкалою, у решти переважає середній рівень, це підтверджує припущення, що прокрастинація більше залежить від внутрішніх психологічних бар'єрів, а не від відсутності зовнішнього заохочення.

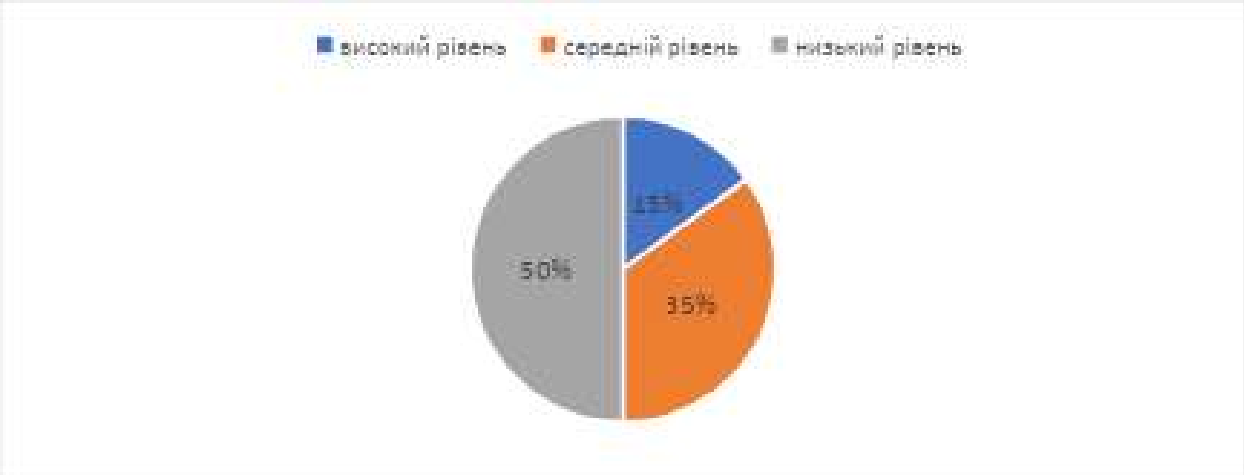

Рис. 3.5. – Результати за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду»

Остання шкала «Педантизм» (див. рис. 3.6) вказує на відкладання справ через надмірну обережність, перфекціонізм і повільність у прийнятті рішень. 30% опитаних мали високий рівень за цією ознакою, що вказує на ще одну форму прокрастинації,

коли завдання відкладаються не через лінь чи страх, а через надмірну зосередженість на деталях і бажання виконати все ідеально.

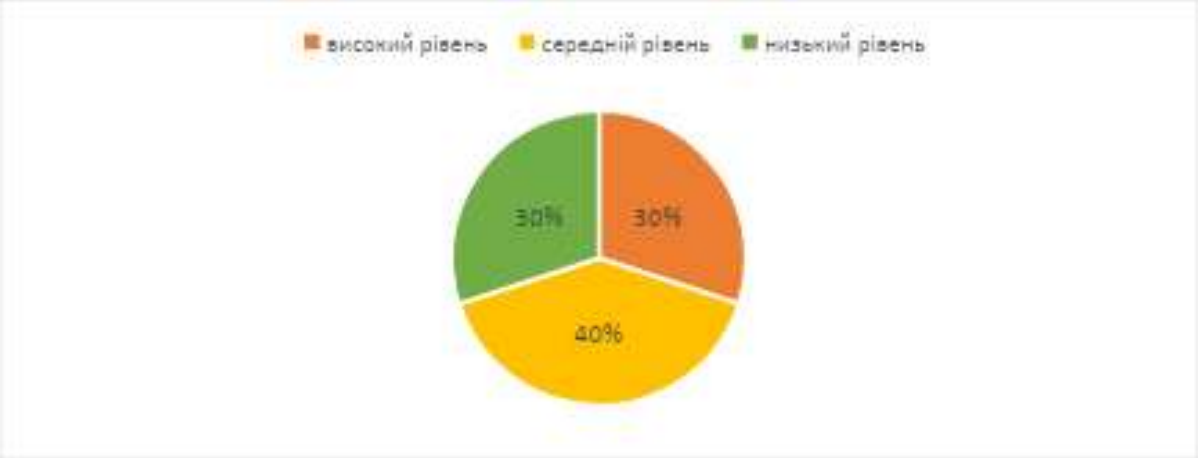

Рис. 3.6. – Результати за шкалою «Педантизм»

Проведене дослідження за методикою М. Дворник дало змогу виявити основні психологічні чинники, що сприяють розвитку прокрастинації серед молоді. Найвпливовішим із них виявилася недооцінка власної готовності до виконання завдань, яка у половини респондентів проявляється на високому рівні, це свідчить про поширені проблеми з плануванням, самоорганізацією та адекватною оцінкою власних можливостей.

Інші значущі фактори включають тривожність перед відповідальністю та низький рівень внутрішньої мотивації, які спричиняють відкладання справ через емоційне напруження або відсутність чіткої мети. Водночас шкала орієнтації на зовнішню винагороду виявила, що соціальні стимули відіграють менш важливу роль у прокрастинації, ніж внутрішні психологічні бар'єри. Також приблизно третина респондентів схильна до педантизму, що змушує їх уникати виконання завдань через прагнення до ідеального результату. Загалом отримані дані підтверджують, що прокрастинація має складну багатофакторну природу, в основі якої лежать не стільки зовнішні обставини, скільки внутрішні риси особистості, особливості мислення та емоційні реакції. Подолання цієї проблеми потребує розвитку навичок саморегуляції, емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до власної діяльності й майбутнього.

3.5. Рекомендації щодо попередження прокрастинації у молоді.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження можемо скласти певний перелік рекомендацій, спрямованих на зниження рівня прокрастинації у студентів. Зважаючи на складність та багатогранність феномену прокрастинації, профілактичні заходи мають охоплювати як соціально-організаційні, так і особистісні складові.

Передусім важливо удосконалювати у молоді навички тайм-менеджменту та саморегуляції. Проблема відкладання часто трапляється в наслідок відсутності чіткого плану дій, встановлення нереалістичних цілей, а також через слабкий рівень внутрішньої організованості. З огляду на це важливим є впроваджувати тренінги з ефективного управління часом, в межах яких студентська молодь, зможе засвоїти уміння розставляти пріоритети, застосовувати різноманітні методики для психологічного полегшення виконання завдань. Одна з таких, методика роздроблення великих завдань на дрібніші.

Також, важливим є корекційна робота над перфекціоністськими установками, які виявлено як вагомий чинник розвитку прокрастинації. Студентам необхідно усвідомлювати, що бажання ідеального результату нерідко може викликати хронічну тривожність та страх провалу, які, як наслідок, перешкоджають початку діяльності. В такому випадку ефективним є застосування когнітивно-поведінкових методик, що націлені на трансформацію ірраціональних переконань щодо необхідності досягти досконалості. Основними компонентами психологічного супроводу мають стати: формування толерантності до помилок, акцентування уваги на процесі, а не лише результаті, та підкріплення мотивації до поетапного прогресу.

Важливим напрямом профілактики прокрастинації є регуляція впливу цифрового середовища на повсякденне студентське життя. В умовах надмірного використання Інтернету, як-от соціальних мереж, молодь нерідко втрачає спроможність тривало концентрувати увагу та порушення ефективного розподілу

часу. З метою мінімалізмзації негативного впливу цифрових технологій доцільно організувати освітні заходи з цифрової гігієни, навчити студентів користуванню додатками, які обмежують доступ до джерел відволікання під час навчальної діяльності, а також сприяти включенню студентів в офлайн-активності, за допомогою яких вони можуть отримати навички реальної комунікації та отриманню нового досвіду.

Профілактика прокрастинації неможлива без зосередження уваги на підвищенні емоційної стійкості та розвитку емоційного інтелекту студентів. Оскільки такі психологічні чинники, як емоційна нестабільність, тривожність, страх перед критикою та невдачами, являються тісно пов'язаними з відкладанням справ, необхідно впроваджувати тренінгові заняття спрямовані на утворення навичок емоційної саморегуляції. Уміння керувати та усвідомлювати власні емоції, сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та зменшення проявів прокрастинації.

Особливу увагу слід приділити аспекту, який відіграє ключову роль у запобігання прокрастинації, а саме мотиваційній сфері. Важливо щоб через навчальну діяльність студенти мали змогу реалізувати власні інтереси. Для цього варто організовувати завдання таким чином, щоб вони мали практичне значення, заохочували до індивідуальності, ініціативності та стимулювали самостійність. Сильна внутрішня мотивація – знижує ризик відкладання справ і сприяє замученості у навчання.

Отже у сукупності запропоновані заходи дозволять не лише попередити розвиток прокрастинації, але і забезпечать умови для розвитку особистісних якостей таких як самостійність, відповідальність, високу внутрішню мотивацію, яка підкріпить спроможність на ефективне навчання, професійне зростання та емоційного благополуччя. Тому, ми вважаємо що профілактика прокрастинаційної поведінки є критично важливим компонентом системи психолого-педагогічного супроводу студентів у ЗВО.

Висновки до третього розділу

Дослідження проводилося онлайн на базі навчального закладу за допомогою Zoom, з вибіркою студентів віком 17–21 років (50 осіб). Усі учасники навчались на 1–4 курсах, здебільшого з середнім рівнем успішності. Респонденти проживають у різних умовах (гуртожиток, з родичами, орендоване житло), що вказує на різний рівень автономності, а отже і саморегуляції.

Метою дослідження було визначити рівень прокрастинації студентів та її взаємозв'язок з Інтернет-залежністю і перфекціонізмом. За гіпотезою, прокрастинація є поширеним явищем у цій віковій групі, а її розвиток значною мірою пов'язаний із цифровими звичками та психологічними установками.

60% респондентів мають середній рівень прокрастинації, 20% високий, ще 20% низький, це свідчить про поширеність явища, хоча крайні прояви виявляються лише в меншості.

У групах 17–18 та 21 року спостерігається підвищений ризик інтернет-залежності (до 30% надмірне користування), тоді як у віці 19–20 років показники є більш збалансованими. Високий рівень цифрової активності часто використовується як спосіб уникнення обов'язків та емоційного напруження.

Найпоширеніший чинник – недооцінка власної готовності (50% респондентів мають високий рівень), що пов'язано з низькою організованістю, невпевненістю, хибною оцінкою часу і ресурсів. Крім цього, 30% схильні відкладати справи через тривогу, 40% демонструють слабке внутрішнє залучення до завдань, 30% відкладають справи через прагнення до ідеалу.

Запобігання прокрастинації серед студентської молоді потребує комплексного підходу що включає розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю раціональне планування часу емоційної стійкості формування внутрішньої мотивації та відповідальне користування цифровими технологіями. Профілактичні заходи спрямовані на формування зрілої вмотивованої та психологічно стійкою особистості здатна продуктивно діяти та ефективно долати труднощі.

ВИСНОВКИ

Перший розділ даної роботи був присвячений комплексному теоретико-методологічному аналізу феномена прокрастинації, з особливим акцентом на специфіку його прояву у студентському віці. Проведене теоретичне дослідження дозволило систематизувати наукові підходи до розуміння природи прокрастинації, її детермінантів, механізмів формування та наслідків для особистісного розвитку й освітньої діяльності молоді. Отримані висновки мають важливе значення для подальшого емпіричного вивчення проблеми, а також для розробки психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня прокрастинації серед студентської молоді.

Перш за все, слід зазначити, що прокрастинація як психічне явище є надзвичайно складним і багатогранним феноменом, який включає як когнітивно-мотиваційні, так і поведінкові, емоційні та соціально-психологічні компоненти. У науковій літературі прокрастинація розглядається як схильність до хронічного або ситуативного відтермінування виконання необхідних завдань, навіть за усвідомлення можливих негативних наслідків такої поведінки. Ця риса постає не просто як звичка чи порушення дисципліни, а як відображення глибших особистісних конфліктів, зниженого рівня саморегуляції, мотиваційної амбівалентності або страху перед невдачею. У своїй суті прокрастинація виконує для суб’єкта захисну функцію, дозволяючи уникнути психоемоційного напруження, пов’язаного із зусиллями, що супроводжують досягнення мети. Водночас така адаптація має деструктивний характер, оскільки призводить до зниження ефективності діяльності, зменшення особистісної реалізації, формування почуття провини, тривожності, зниження самооцінки та внутрішньої фрустрації.

Особливої уваги потребує розгляд феномена прокрастинації саме у студентському віці, адже цей період життя характеризується динамічними процесами соціалізації, інтенсивним розвитком особистісних структур, переходом до самостійної діяльності та відповідальності за власне майбутнє. Саме у цей життєвий період формуються ключові життєві установки, поведінкові патерни та професійна

ідентичність. Студентське середовище виступає потужним контекстом, у якому відбувається реалізація когнітивних, емоційних та вольових функцій особистості, необхідних для ефективного виконання освітніх завдань. Водночас специфічні особливості освітнього процесу, включаючи високе навантаження, необхідність саморегуляції, багатозадачність, дефіцит зовнішнього контролю та часові обмеження, можуть провокувати появу прокрастинаційної поведінки, особливо за наявності відповідних індивідуально-психологічних передумов.

У процесі аналізу особливостей прокрастинації у студентів було встановлено, що така поведінка не завжди є ознакою лінощів або небажання діяти. Натомість вона часто зумовлена такими чинниками, як знижена самооцінка, низький рівень впевненості у власних силах, страх невдачі або ж навпаки — надмірне прагнення до ідеального результату, що породжує нерішучість і внутрішні бар'єри. Крім того, для студентів характерна нестабільність мотиваційної структури, вразливість до зовнішніх впливів, труднощі у плануванні часу, брак сформованих навичок самоменеджменту, що також сприяє формуванню схильності до відтермінування виконання завдань.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня прокрастинації серед студентської молоді, а також визначення її взаємозв'язку з такими чинниками, як Інтернет-залежність і перфекціоністські установки. Дослідження охопило 50 студентів віком від 17 до 21 року. Усі учасники навчаються на 1–4 курсах, більшість демонструють середній рівень академічної успішності, а лише 20% високий, що потенційно може бути пов'язано з перфекціоністською мотивацією. За результатами методики К. Лей, 60% опитаних мають середній рівень прокрастинації, що дозволяє говорити про її масовість як психологічного явища серед студентів, хоча у більшості воно не набуває патологічних форм. 20% студентів виявили високий рівень, що свідчить про наявність у частини вибірки серйозних труднощів із саморегуляцією, плануванням і реалізацією навчальних завдань, ще 20% мають низький рівень, демонструючи добру організованість і здатність до ефективної мобілізації в межах навчальної діяльності.

Використана методика К. Янг (у модифікації В.А. Лоскутової) дозволила виявити ступінь залученості студентів у цифрове середовище. Залежно від віку, було сформовано три групи. Група 17–18 років – найбільша частка надмірного користування Інтернетом (30%), і лише 10% студентів демонструють нормальний рівень, це може бути пов’язано з етапом адаптації до студентського життя, нестабільністю режиму дня, а також емоційною залежністю від онлайн-комунікації. Група 19–20 років має найвищий відсоток нормального використання Інтернету (25%) і відносно збалансоване співвідношення між легким, помірним та надмірним рівнями. Ймовірно, у цьому віці формується більше стратегій самоконтролю, студенти навчаються поєднувати цифрову активність із навчальною. Група 21 рік повторює тенденцію першої групи високий рівень надмірного користування (30%) та найвищий показник легкого ступеня залежності (30%), це може свідчити про емоційне виснаження, втому від навчання або втрату чіткої навчальної мотивації на завершальних курсах.

У цілому, інтернет-залежність має тенденцію до збільшення у крайніх вікових групах (молодші й старші студенти), що може свідчити як про слабку саморегуляцію, так і про використання Інтернету як засобу уникнення відповідальності, ескапізму або компенсації емоційного дискомфорту.

Аналіз причин прокрастинації проводився за методикою М. Дворник. Було виділено п’ять шкал. «Недооцінка готовності до виконання завдання» найбільш значуща шкала, за якою 50% респондентів мали високі показники. Вона свідчить про низький рівень впевненості у власних силах, труднощі з плануванням часу та труднощі із залученням до діяльності. Такий тип прокрастинації часто є наслідком низької стресостійкості та недостатнього досвіду самоорганізації. «Подолання страху відповідальності» - 30% мали високі показники, що свідчить про прокрастинацію, зумовлену емоційною напругою, очікуванням ідеальних умов для роботи, уникненням оцінки або страхом невдачі. «Знижений рівень зацікавленості» - 40% респондентів демонстрували дефіцит внутрішньої мотивації. «Орієнтація на соціальну винагороду» - лише 15% мали високий рівень, такий показник засвідчує, що більшість студентів не ставлять зовнішнє визнання в центр своєї мотивації, що

опосередковано підтверджує наявність внутрішніх чинників як основної причини прокрастинації. «Педантизм» - 30% студентів мають високий показник. Прокрастинація у цій категорії обумовлена не лінню чи страхом, а навпаки надмірною старанністю, прагненням до ідеалу, що гальмує своєчасний початок або завершення роботи.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що прокрастинація серед студентської молоді є багатофакторним явищем із вираженою психологічною основою. Найвпливовішими чинниками є недооцінка власної готовності, внутрішня тривожність, низька мотивація та перфекціонізм. Інтернет-залежність також виступає як потужний зовнішній тригер, що підсилює тенденцію до уникання активної діяльності.

Запобігання прокрастинації серед студентської молоді потребує комплексного підходу, що включає розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, раціональне планування часу, емоційної стійкості, формування внутрішньої мотивації та відповідальне користування цифровими технологіями. Не менш важливим є створення підтримуючого освітнього простору яке підтримує особистісний розвиток, активну включеність в навчальну діяльність та самостійність. Профілактичні заходи спрямовані на формування зрілої вмотивованої та психологічно стійкою особистості здатної продуктивно діяти та ефективно долати труднощі без схильності до прокрастинаційної поведінки.