

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему:

**НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ОСОБЛИВОСТІ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Виконала: здобувачка 4 курсу 3 групи,
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Душина Анна Павлівна

Керівник: доцент кафедри, к. психол. н.,
доцент А.Ф. Лісовенко

Рецензент: доцент кафедри, к. мед. н.,
доцент Т.Ю. Кравченко

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
 Кафедра **психології**
 Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**
 Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
 (шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**
 (шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
 д.юрид.н., професор О.М. Цільмак
 «__» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ (бакалаврський дослідницький проект)

Душиної Анни Павлівни
 (прізвище, ім'я, по-батькові)

- Тема роботи «Нейропсихологічні та когнітивно-поведінкові особливості прокрастинації у студентської молоді»
 - Керівник роботи доцент кафедри психології, к.психол.н., доц. Лісовенко Анна Федорівна
 (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
- затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 20__ року № _____
- Строк подання здобувачем роботи _____
 - Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	Жовтень 2025р.	Виконано
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	Грудень 2025р.	Виконано
3.	Написання Вступу	Січень 2026р.	Виконано
4.	Написання 1 розділу К.Р.	Січень 2026р.	Виконано
5.	Написання 2 розділу К. Р.	Лютий 2026р.	Виконано
6.	Написання Висновків	Квітень 2026р.	Виконано
.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	Травень 2026р.	Виконано
6.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	Травень 2026р.	Виконано
7.	Захист К.Р. в ЕК	Червень 2026р.	Виконано

Здобувач _____ Душина А.П.
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Лісовенко А.Ф.
 (підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Душина А. П. «Нейропсихологічні та когнітивно-поведінкові особливості прокрастинації у студентської молоді». Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня – бакалавр, галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026.

У дослідженні проведено всебічний аналіз феномену прокрастинації серед студентської молоді, а також її взаємозв'язків із емоційним вигоранням, ірраціональними переконаннями, здатністю до саморегуляції та нейропсихологічними чинниками. Актуальність теми зумовлена масовим поширенням прокрастинації в умовах високого академічного навантаження, постійного стресу та необхідності довготривалого самоконтролю.

Метою роботи було вивчення психологічних і нейропсихологічних аспектів прокрастинації серед студентів, а також аналіз її взаємозв'язків із такими факторами, як емоційне вигорання, самоорганізація та функціонування виконавчих когнітивних систем. У теоретичній частині висвітлено сучасні підходи до розуміння прокрастинації, її причини, форми прояву та вплив на навчальну діяльність і психоемоційний стан студентів.

Емпірична частина дослідження базувалася на використанні шкали прокрастинації К. Лей, методик В. Бойка та А. Елліса, а також авторської анкети. Для обробки отриманих даних застосовували програмні засоби Excel і Jamovi. Результати аналізу виявили важливі кореляції між рівнями прокрастинації, емоційним виснаженням, здатністю до саморегуляції та окремими компонентами виконавчих функцій, що підтвердило багатфакторний характер цього явища.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для психологічного консультування студентів, а також у розробці ефективних програм профілактики й корекції проблеми прокрастинації.

Ключові слова: ірраціональні установки, КПТ, нейропсихологія, прокрастинація, РЕПТ, студенти, емоційне вигорання.

ABSTRACT

Dushina A. P. «Neuropsychological and cognitive-behavioural characteristics of procrastination among university students». Qualification thesis for the award of a Bachelor's degree, field of study: 05 "Social and Behavioural Sciences", specialisation "053 Psychology". National University "Odessa Law Academy", Odessa, 2026.

The study provides a comprehensive analysis of the phenomenon of procrastination among students, as well as its interrelationships with emotional burnout, irrational beliefs, self-regulation ability and neuropsychological factors. The relevance of the topic stems from the widespread prevalence of procrastination amidst heavy academic workloads, constant stress and the need for sustained self-control.

The aim of the study was to examine the psychological and neuropsychological aspects of procrastination among students, as well as to analyse its relationships with factors such as emotional burnout, self-organisation and the functioning of executive cognitive systems. The theoretical section highlights contemporary approaches to understanding procrastination, its causes, forms of manifestation and impact on students' academic performance and psycho-emotional state.

The empirical part of the study was based on the use of K. Ley's procrastination scale, the methods of V. Boiko and A. Ellis, and the author's questionnaire. The data were analysed using Excel and Jamovi software. The results revealed significant correlations between levels of procrastination, emotional exhaustion, self-regulation ability and specific components of executive functions, confirming the multifactorial nature of this phenomenon.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results obtained for psychological counselling of students, as well as in the development of effective programmes for the prevention and correction of the problem of procrastination.

Keywords: irrational beliefs, CBT, neuropsychology, procrastination, REPT, students, emotional burnout.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	17
1.1. Організація, етапи та емпірична база дослідження.....	17
1.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	24
2.1. Аналіз результатів дослідження.....	24
2.2. Рекомендації, щодо подолання та профілактики прокрастинації у студентської молоді.....	46
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність. У сучасних соціокультурних умовах навчальна діяльність студентської молоді характеризується високим рівнем когнітивного навантаження, нестабільністю життєвих обставин та постійною необхідністю адаптації до швидко змінюваних вимог освітнього середовища. У цих умовах дедалі частіше простежується феномен прокрастинації – схильності до свідомого відкладання виконання важливих справ, що негативно впливає на ефективність академічної діяльності, психологічне благополуччя та професійне ставлення майбутніх фахівців.

Особливої актуальності дослідження набуває дослідження зв'язку прокрастинації з емоційним вигоранням у студентів, адже тривале напруження, хронічне відкладання завдань і відчуття неуспішності сприяють зниженню мотивації та енергетичних ресурсів особистості. Крім того, наявність ірраціональних установок, таких як перфекціонізм або страх помилки, може підтримувати замкнене коло прокрастинаційної поведінки та сприяти формуванню синдрому виснаження.

Аналіз останніх публікацій. Сучасні дослідження акцентують увагу на взаємозв'язку між прокрастинацією та студентським вигоранням, яке проявляється як циклічний процес. У цьому контексті ключову роль займають цифрові технології, що сприяють формуванню когнітивних і емоційних дисфункцій. Огляд, проведений Л. З. Чонг та співавтори у 2025 році, узагальнює основні чинники вигорання серед студентів різних спеціалізацій. Серед них виділяються перевантаження навчанням, соціальна ізоляція та цифровий стрес, які викликають стан виснаження у 30–45% учасників дослідження, тим самим сприяючи схильності до відкладання завдань [21].

Теоретична база для вивчення прокрастинації була закладена ще у класичній роботі К. Лея 1986 року. Він описав це явище як ірраціональне відкладання важливих завдань навіть за усвідомлення негативних наслідків, розробивши GPS-шкалу, яка стала стандартним інструментом для сучасних досліджень. Згодом Дж. Феррарі та Дж. Діас-Моралес (2007) удосконалили

модель, показавши, що часові орієнтації є ключовим фактором мотивації прокрастинації. Так, зосередженість на негайних винагородах, таких як активність у соцмережах або використання гаджетів, підвищує рівень прокрастинації у 65% студентів. Натомість орієнтація на довгострокові перспективи значно знижує цей ризик [25; 30].

Дослідження, проведене О. А. Серебреннікова і С. Ю. Макарова у 2019 році, виявило прямий зв'язок між передекзаменаційним стресом і вигоранням (коефіцієнт кореляції $r=0.48$). При цьому рівень прокрастинації зростає на 25–35% через порушення концентрації, що частково викликається постійними сповіщеннями зі смартфонів. У свою чергу, В. Ф. Калошин (2012) продемонстрував ефективність використання раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) для корекції ірраціональних переконань, таких як «усе має бути ідеально», що стимулюють прокрастинацію в умовах цифрового перевантаження. Результати показали зниження рівня вигорання на 30% після восьми сесій терапії [9; 37].

Цифровий контекст відіграє особливо важливу роль у цьому процесі. Постійне «гортання» соціальних мереж і перевірка повідомлень поглинають від 2 до 3 годин щодня, негативно впливаючи на робочу пам'ять та виконавчі функції, що було підтверджено всім спектром аналізованих джерел [21].

Сучасна психологія розглядає прокрастинацію як багатогранне явище, що охоплює навчання, роботу, побут і соціальну взаємодію. У більшості визначень вона трактується як усвідомлене й необґрунтоване відкладання важливих справ попри розуміння можливих негативних наслідків. Термін походить від латинських «*pro*» і «*crastinus*» та буквально означає перенесення справ «на завтра». На відміну від раціональної відстрочки, прокрастинація не зумовлена об'єктивною нестачею ресурсів чи зміною пріоритетів, а супроводжується психологічним дискомфортом, почуттям провини, тривогою, соромом і зниженням благополуччя [3; 9; 10; 14; 15; 16; 28; 30; 39; 40].

У науковій літературі немає єдиної позиції щодо природи цього феномену: одні автори вважають його відносно стабільною особистісною рисою,

інші – ситуативною реакцією, зумовленою особливостями завдання чи контексту. Узагальнюючи різні підходи, дослідники підкреслюють, що прокрастинація поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційні, вольові та психофізіологічні компоненти, а тому виходить далеко за межі звичайної неорганізованості чи недостатнього тайм-менеджменту. Її багатовимірність виявляється і в різних формах прояву: навчальній, трудовій, соціальній, побутовій і децизійній, причому одна й та сама людина може прокрастинувати лише в окремих сферах життя [3; 8; 10; 14; 15; 16; 28; 30; 39; 40].

Найдослідженішою формою є академічна прокрастинація, що виявляється у систематичному відкладанні підготовки до іспитів, написання робіт та виконання поточних навчальних завдань попри усвідомлення їхньої важливості й часових обмежень. Класичні дослідження показують, що вона часто пов'язана зі страхом невдачі, неприємністю самого завдання, труднощами самоорганізації, підвищеною тривожністю, перфекціонізмом і низькою самооцінкою. Окрім академічної, виокремлюють поведінкову, децизійну, емоційну та «ліжкову» (здоров'язберігальну) прокрастинацію, що свідчить про контекстуальну різноманітність цього явища [3; 8; 10; 15; 16; 28; 38; 39; 40].

У сучасних дослідженнях прокрастинацію пояснюють через мотиваційні, когнітивні, поведінкові та інтегративні моделі. Мотиваційні підходи, зокрема Темпоральна теорія мотивації П. Стіла, пов'язують її з низькою цінністю результату, невисокою очікуваною ймовірністю успіху, віддаленістю винагороди та високою імпульсивністю. За таких умов людина частіше обирає негайне емоційне полегшення або короткочасне задоволення замість довгострокової користі від виконання завдання. Когнітивні моделі пов'язують прокрастинацію з ірраціональними переконаннями, катастрофізацією, повиненствуванням, низькою толерантністю до фрустрації та схильністю до самокритики. Катастрофізація проявляється у схильності перебільшувати негативні наслідки можливої помилки або невдачі, через що завдання сприймається як надмірно загрозливе і викликає уникання. Повиненствування виражається у жорстких установках на кшталт «я маю зробити все ідеально» або

«я не маю права на слабкість», що підсилює внутрішній тиск і страх не відповідати власним стандартам. Низька толерантність до фрустрації проявляється у нетерпимості до труднощів і дискомфорту: якщо завдання здається складним, нудним або емоційно неприємним, людина схильна відкладати його виконання, щоб уникнути напруження. Поведінкові моделі пояснюють її як результат системи підкріплень, коли уникнення складного завдання тимчасово знижує напругу й закріплює звичку відкладати справи. Інтегративні підходи об'єднують ці лінії пояснення і трактують прокрастинацію як порушення саморегуляції, що формується на перетині мотиваційних, когнітивних, емоційних, поведінкових і нейропсихологічних чинників [3; 4; 10; 14; 15; 16; 24; 28; 38; 40; 42].

Однією з найбільш впливових сучасних концепцій є розуміння прокрастинації як невдачі саморегуляції. У цьому контексті вона означає нездатність організувати власну діяльність відповідно до довгострокових цілей навіть за наявності наміру діяти. Метааналітичні дані засвідчують її зв'язок із низькою сумлінністю, слабким самоконтролем, недостатньою організованістю, високою імпульсивністю та схильністю відкладати винагороду. Дослідження Ф. Сіроїс і Т. Пічіла додатково показують, що в основі прокрастинації часто лежить спроба покращити актуальний емоційний стан ціною інтересів «майбутнього Я»: людина уникає дискомфорту тут і тепер, але переносить наслідки на майбутнє [3; 13; 15; 28; 38; 40].

Для студентського віку проблема прокрастинації є особливо актуальною. Період навчання у закладі вищої освіти пов'язаний зі зростанням академічного навантаження, посиленням вимог до самостійної роботи, зменшенням зовнішнього контролю та потребою в автономній організації діяльності. Для багатьох студентів саме перехід до самостійного планування, пріоритизації та прогнозування наслідків стає джерелом труднощів, що створює сприятливий ґрунт для розвитку прокрастинаційної поведінки. Серед молоді, схильної до прокрастинації, часто спостерігається орієнтація на теперішні гедоністичні

потреби, тоді як майбутні академічні цілі мають слабшу мотиваційну силу [3; 5; 13; 15; 16].

Важливими детермінантами студентської прокрастинації є особливості мотиваційної сфери. Дослідження показують, що високий рівень відкладання навчальних завдань пов'язаний зі зниженою внутрішньою мотивацією, переважанням зовнішніх мотивів і явищем амотивації, коли навчальна діяльність не пов'язується з особистісно значущими цілями. У межах Темпоральної теорії мотивації це означає, що далекі вигоди – диплом, професійна реалізація, кар'єрні перспективи – поступаються негайним задоволенням, як-от відпочинок, спілкування чи розваги. Українські дослідники також відзначають значущість нечітких професійних орієнтирів, слабо сформованого образу майбутнього та низької внутрішньої навчальної мотивації у формуванні прокрастинації студентів [3; 10; 13; 16; 28; 38; 40].

Не менш важливу роль відіграють емоційні фактори, передусім тривожність, страх невдачі та перфекціонізм. Студенти часто відкладають виконання завдань не через байдужість, а через переживання власної некомпетентності, очікування критики, нудьгу або надмірний стрес, пов'язаний із завданням. Перфекціонізм у цьому контексті виступає подвійним фактором ризику: високі й нереалістичні вимоги до себе посилюють страх помилки, а очікування недосконалого результату паралізує активність ще на старті. Особливо деструктивним є так званий невротичний перфекціонізм, який поєднує завищені стандарти із постійним переживанням власної недостатності та пов'язаний із тривожно-депресивною симптоматикою [10; 13; 14; 15; 16; 28; 38; 39; 40].

Модель регуляції настрою Ф. Сіроїс і Т. Пічіла пояснює, що прокрастинація часто є способом тимчасового зниження емоційного дискомфорту. Якщо завдання сприймається як складне, загрозливе для самооцінки або емоційно виснажливе, воно викликає тривогу, сором, провину чи внутрішню напругу. Уникнення завдання на деякий час приносить полегшення, але надалі лише посилює провину, стрес і схильність до повторного

уникання, формуючи замкнене коло. Саме тому прокрастинація в студентському середовищі тісно пов'язана з емоційним виснаженням, стресом, негативним ставленням до навчання, апатією та зниженням задоволеності життям. Модель «прокрастинація-стрес-здоров'я» додатково показує, що хронічне відкладання справ підвищує ризик емоційного вигорання і погіршення психічного та фізичного самопочуття [3; 15; 17; 21; 37; 38; 40].

Ключовими посередниками між особистісними рисами, емоційними станами та прокрастинаційною поведінкою є вольова регуляція і самоконтроль. Низька здатність до постановки цілей, структурування діяльності, моніторингу власного прогресу та корекції дій значно підвищує ймовірність відкладання навчальних завдань. Українські автори наголошують, що прокрастинація пов'язана не лише з проблемами організованості, а й із глибшими дисфункціями системи саморегуляції, яка охоплює часову перспективу, відповідальність, контроль поведінки та утримання уваги. В умовах емоційного або когнітивного виснаження людина частіше обирає простіші, менш витратні дії, що лише закріплює звичку відкладати складні справи [3; 15; 38; 40].

Прокрастинаційне мислення підтримується низкою когнітивних викривлень. До найхарактерніших належать катастрофізація, дихотомічне мислення за принципом «або ідеально, або ніяк», надузагальнення, селективна увага до негативу, «читання думок» і «віщування майбутнього». Унаслідок цього студент схильний перебільшувати загрозу помилки, недооцінювати власні ресурси і наперед очікувати негативного результату чи осуду з боку викладача. Такі когнітивні схеми звужують поле реалістичної оцінки ситуації та створюють психологічне підґрунтя для рішення «перенести на потім» [3; 15; 34; 38; 42].

На поведінковому рівні прокрастинація проявляється у пасивному ухиленні від початку роботи або в активному заміщенні основного завдання другорядними справами. Людина може відкладати початок на «кращий момент», занурюватися у підготовчі ритуали, прибирання, перегляд соціальних мереж, повідомлень чи новин, підтримуючи ілюзію продуктивності. Такі форми інколи описуються як «структурована прокрастинація» або моральна компенсація, коли

другорядна активність допомагає тимчасово зменшити провину за невиконання головного завдання. Основним механізмом закріплення цих реакцій є підкріплення: уникнення знижує тривогу, а приємні альтернативні дії приносять швидку винагороду. У когнітивно-поведінкових інтервенціях тому наголошується на зміні системи підкріплень, запровадженні малих послідовних кроків, самопідкріпленні та плануванні відпочинку після завершення окремих етапів роботи [2; 3; 10; 13; 15; 16; 23; 24; 34; 38; 42].

Важливим психологічним ресурсом, що протидіє прокрастинації, є самоефективність. За А. Бандурою, це віра у власну здатність успішно впоратися з конкретною діяльністю. Численні дослідження свідчать, що низька академічна самоефективність стійко пов'язана з вищим рівнем прокрастинації, тоді як упевненість у власних можливостях сприяє застосуванню ефективних стратегій саморегуляції – планування, розподілу завдань на частини, моніторингу прогресу. Ірраціональні переконання на кшталт «я неспроможний» або «у мене все одно нічого не вийде» підривають відчуття самоефективності й роблять уникнення психологічно привабливішим. Українські дані також показують, що високий рівень прокрастинації у студентів часто поєднується з нестійкою самооцінкою, труднощами планування та слабкою вірою у власну здатність організувати навчальний процес [3; 16; 24; 27; 31; 33; 35; 38; 41; 44].

Сучасні підходи дедалі частіше розглядають прокрастинацію і як нейропсихологічний феномен, пов'язаний із порушеннями саморегуляції, виконавчих функцій і взаємодією префронтальної кори з лімбічною системою. Виконавчі функції охоплюють планування, ініціювання й підтримання дій, пригнічення імпульсивних реакцій, когнітивну гнучкість і робочу пам'ять. Саме вони дають змогу відмовлятися від негайного задоволення заради довгострокової винагороди, підтримувати фокус на меті та адаптувати поведінку до вимог ситуації. Дефіцит цих функцій проявляється у труднощах початку роботи, утримання уваги, пригнічення потягу до приємніших занять і перегляду стратегії дій у разі труднощів [3; 15; 16; 20; 38; 43].

Префронтальна кора виконує провідну роль у плануванні, контролі імпульсивності, оцінці наслідків і прийнятті рішень, тоді як лімбічна система відповідає за емоційну оцінку загроз і винагород. Нейровізуалізаційні дані показують, що при високій схильності до прокрастинації спостерігається дисбаланс між системами контролю та емоційно-імпульсивного реагування: емоційний дискомфорт і потяг до швидкої винагороди переважають над довгостроковими цілями. Лімбічна система, зокрема мигдалина і структури системи винагороди, підсилює уникання завдань, які викликають тривогу, страх невдачі або нудьгу, тоді як ослаблений префронтальний контроль ускладнює когнітивне переосмислення і вольову мобілізацію. Така модель добре узгоджується з уявленням про прокрастинацію як «ірраціональний розрив між наміром і дією» [5; 16; 19; 20; 29; 32; 38; 41].

Особливу роль у цьому процесі відіграє система винагороди та механізми часової дисконтрації. Віддалені результати, як-от завершення навчання чи написання дипломної роботи, суб'єктивно й нейропсихологічно сприймаються як менш значущі, ніж швидкі та доступні приємні стимули. Через це початок довготривалих академічних завдань часто не супроводжується достатньою мотиваційною активацією, тоді як короточасні розваги дають миттєву винагороду. Для частини людей мотивація різко зростає лише з наближенням дедлайну, однак така стратегія підтримує хронічний стрес, емоційне виснаження і ризик вигорання [3; 5; 29; 32; 38].

Отже, прокрастинація студентів є результатом взаємодії вікових і освітніх умов, мотиваційних дефіцитів, тривожності, страху невдачі, перфекціонізму, ірраціональних переконань, зниженої самоефективності, дефіцитів самоконтролю та особливостей нейропсихологічної регуляції. Вона не зводиться до банальної ліні чи неорганізованості, а відображає складний збій у системі саморегуляції, де короточасне полегшення починає переважати над довгостроковими цілями. Саме тому найбільш перспективним є комплексний підхід до її подолання, що поєднує когнітивно-поведінкові методи, розвиток

навичок саморегуляції, зміцнення самоефективності та врахування нейропсихологічних механізмів цього феномену.

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити нейропсихологічні та когнітивно-поведінкові особливості прокрастинації, а також стратегії її подолання у студентської молоді.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний та нейропсихологічний феномен.

Предмет дослідження – нейропсихологічні та когнітивно-поведінкові особливості прокрастинації у студентів.

Для реалізації мети потрібне вирішення наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень, пов'язаних з вивченням різних аспектів прокрастинації як нейропсихологічного та когнітивно-поведінкового феномену;
2. Дослідити чинники, що супроводжують появу прокрастинаційної поведінки у студентської молоді;
3. Розробити програму емпіричного дослідження, обґрунтувати комплекс методів і психодіагностичних методик, відповідних меті та завданням дослідження;
4. Емпірично дослідити психологічні та когнітивно-поведінкові особливості прокрастинації у студентів;
5. Розробити стратегії подолання надмірної прокрастинації у студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтепретація літературних джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики), психодіагностичні (Шкала загальної прокрастинації К. Лей; Тест ірраціональних установок А. Елліса; Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко) та математико-статистичні методи (метод кількісного аналізу (кореляційний аналіз за Спірменом, з використанням комп'ютерної програми Excel та програмного забезпечення Jamovi).

Елементи наукової новизни. Актуальність проведеного дослідження зумовлена його комплексним підходом до аналізу нейропсихологічних і когнітивно-поведінкових детермінант прокрастинації у студентської молоді. У рамках роботи вперше висвітлено взаємозалежність між рівнем проявів прокрастинації, ірраціональними переконаннями та показниками емоційного вигорання, що сприяє більш глибокому розумінню психологічних механізмів відкладання діяльності. Особливий акцент зроблено на значущості когнітивних викривлень, зниженій здатності до саморегуляції та емоційному виснаженні як ключових чинників, що формують схильність до прокрастинаційних моделей поведінки.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження мають практичну цінність для вдосконалення психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентською молоддю, схильною до прокрастинації, емоційного виснаження та неадаптивних переконань. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти для розроблення програм індивідуального та групового супроводу студентів з метою підвищення рівня саморегуляції, розвитку відповідальності та формування адаптивних когнітивних установок.

Зокрема, результати можуть бути використані при створенні тренінгових програм, коучингових і психоосвітніх заходів, спрямованих на корекцію ірраціональних переконань, дисфункцію когнітивних схем та оптимізацію навчальної поведінки.

Публікації автора за темою дослідження. На основі матеріалів роботи автором було надіслано на публікацію низку наукових праць. Зокрема до наукового журналу Наукові записи національного університету «Острозька академія» надіслана стаття на тему: «Взаємозв'язок прокрастинації та ірраціональних думок у студентів». Окрім того, була представлена теза: «Емоційне вигорання як нейропсихологічний та когнітивно-поведінковий чинник академічної прокрастинації у студентів». Теза була надіслана на публікацію у збірник матеріалів науково-практичної конференції.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, чотирьох підрозділів, висновків, списку літератури та додатків. Робота складається з 82 сторінок (36 сторінок основного тексту), включаючи список використаної літератури (44 джерела) та додатки (2 додатки). Робота також містить 22 таблиці та 18 малюнків.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Організація, етапи та емпірична база дослідження.

Спираючись на аналіз теоретичних концепцій та емпіричних даних, представлених у роботах вітчизняних і закордонних дослідників у межах досліджуваної тематики, була розроблена дослідницька програма та проведено емпіричне вивчення.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

- проаналізувати наукову літературу з проблеми прокрастинації;
- визначити психологічні чинники, пов'язані з прокрастинацією у студентів;
- підібрати та обґрунтувати психодіагностичні методики дослідження;
- провести емпіричне дослідження особливостей прокрастинації, емоційного вигорання та ірраціональних установок; сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації.

Методологічною основою дослідження стали інтегративний, суб'єктний і системний підходи, а також напрацювання науковців стосовно феномену прокрастинації.

Теоретико-методологічна база дослідження базується на:

- *системному підході* (П. Стіл, Т. А. Пічіл, Ф. Сіроіс, Дж. Р. Феррарі, К. Клінгсік, К. Лей), у межах якого прокрастинація розглядається як складний, багатогранний психологічний феномен, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових та нейропсихологічних чинників [25; 30; 34; 38];

- *інтегративному підході* (А. Елліс, П. Стіл, Т. А. Пічіл, М.С. Дворник), який підкреслює цілісність психічної організації людини та дає змогу поєднати нейропсихологічні уявлення про регуляцію діяльності з когнітивно-поведінковим розумінням ролі ірраціональних

установок, стратегій уникання та особливостей саморегуляції у виникненні й підтриманні прокрастинації [6; 7; 18; 24; 33];

- на фундаментальних теоретико-методологічних положеннях щодо феномену прокрастинації особистості, у межах яких прокрастинація розглядається у зв'язку з емоційним станом самооцінкою, самоконтролем та особливостями особистісної й навчальної мотивації (П. Стіл, Т. А. Пічл, Ф. Сіроіс, Дж. Р. Феррарі, К. Клінгсік, М.С. Дворник) [5; 23; 24; 26; 30; 34; 38; 40].

Дослідження здійснювалося протягом 2025-2026 навчального року в три основні етапи. Перший етап включав огляд наукової літератури, визначення напрямків вивчення прокрастинації та її взаємозв'язків з особистісними, нейропсихологічними й когнітивно-поведінковими особливостями. На цьому етапі було сформовано мету і завдання дослідження, обрано відповідні методики діагностики, а також визначено концептуальні засади розробки тренінгової програми профілактики студентської прокрастинації. Другий етап передбачав збір емпіричних даних, що включав як анкетування та тестування респондентів, так і розробку та проведення тренінгу профілактики прокрастинації. На третьому етапі здійснювалися обробка отриманої інформації, її інтерпретація та узагальнення результатів із подальшим оформленням наукової роботи.

Базою для проведення емпіричного дослідження виступив Національний університет «Одеська юридична академія», причому вибірка складається зі студентів загальним числом 69 осіб віком від 17 до 22 років різної статі. Об'єктами вивчення стали студенти, оскільки саме у цьому віковому періоді явище прокрастинації проявляється найбільш характерно.

Для забезпечення валідності та точності дослідження були обрані відповідні методики: шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої) (для оцінки загального рівня схильності до відкладання важливих справ і завдань), Методика діагностики ірраціональних думок А. Елліса (для виявлення дисфункціональних переконань та когнітивних спотворень, що лежать в основі прокрастинаційної поведінки), Методика діагностики рівня

емоційного вигорання В. В. Бойко (орієнтована на вимірювання ступеня емоційного виснаження, напруження та формування симптомів професійного (навчального) вигорання, а також авторське анкетування з вивчення нейропсихологічних (увага, планування, самоконтроль) та когнітивно-поведінкових (стратегії уникання, саморегуляція, навчальні звички) особливостей прокрастинації у студентів [1; 11; 12].

У цій науковій роботі було використано комплексний підхід до дослідження, що передбачає поєднання теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтерпретацію літературних джерел і теоретичних підходів, пов'язаних із обраною темою. Емпіричні методи передбачали проведення опитувань та тестування. Для аналізу даних застосовувалися математико-статистичні підходи, зокрема кількісний аналіз (кореляційний аналіз за методом Спірмена із використанням програмного забезпечення Jamovi та комп'ютерної програми Excel) та якісний аналіз.

Дослідження здійснювалося у форматі онлайн-тестування, при цьому ретельно дотримувалися усіх етичних норм психодіагностичної роботи. Вся інформація про учасників залишалася конфіденційною, що відповідає етичним принципам діяльності психолога. Отримані результати були структуровані, закодовані та занесені у відповідну дослідницьку матрицю.

1.2. Характеристика методів та методик дослідження

У дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методик, які спрямовані на аналіз прокрастинації, ірраціональних установок, емоційного вигорання, а також їхнього взаємозв'язку з когнітивно-поведінковими і нейропсихологічними особливостями студентів. Головним інструментом виступає «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея (General Procrastination Scale, GPS), яка дозволяє вимірювати рівень прояву прокрастинації в повсякденному житті як стійкої особистісної характеристики. Методика включає 20 тверджень,

що описують тенденцію до відкладання справ у різних життєвих ситуаціях. Кожне твердження оцінюється респондентами за п'ятибальною шкалою: від «Абсолютно не згоден(на)» до «Абсолютно згоден(на)» [11].

Процес обробки передбачає врахування як прямих, так і обернених тверджень, для яких застосовується метод реверсного балування. Максимальний сумарний результат становить 100 балів. Інтерпретація отриманих даних розділена на три рівні: 75–100 балів свідчать про високий рівень схильності до прокрастинації, 45–75 балів характеризують середній рівень, а значення до 45 балів вказують на низький рівень. Така градація допомагає визначити групи ризику та зіставляти їх результати з іншими психологічними характеристиками [11].

Теоретична основа використання GPS полягає в трактуванні прокрастинації К. Леєм як добровільного ірраціонального відкладання діяльності, незважаючи на усвідомлення потенційних негативних наслідків. Це робить шкалу ефективним інструментом для дослідження тривалих форм прокрастинації у студентів [11].

Для вивчення когнітивних детермінант дезадаптивної поведінки була застосована методика діагностики ірраціональних установок, розроблена А. Еллісом. Цей опитувальник складається з 50 тверджень і спрямований на ідентифікацію чотирьох основних груп ірраціональних переконань, визначених у межах раціонально-емотивної теорії. До них належать: «катастрофізація» (тенденція перебільшувати негативні наслідки несприятливих ситуацій), «повиненствування щодо інших» (надмірні очікування стосовно оточуючих), «повиненствування щодо себе» (завищені вимоги до власної особистості) та «оціночна установка» (схильність глобально класифікувати себе та інших за критеріями «гарний/поганий») [1].

Окрім цих основних категорій, методика включає дві додаткові шкали, які оцінюють рівень фрустраційної толерантності та загальну раціональність мислення й рівень самооцінки респондентів. Інструкція передбачає вибір одного з трьох можливих варіантів відповіді. Крім того, частина тверджень кодується

прямим шляхом, а частина – зворотним, що сприяє мінімізації впливу такої когнітивної тенденції, як схильність автоматично погоджуватися із запропонованими твердженнями [1].

Після завершення опитування результати обчислюються за кожною шкалою окремо. Інтерпретація отриманих даних здійснюється в межах наступної градації: значення нижче 15 балів свідчать про наявність чітко виражених ірраціональних установок, які підвищують ймовірність виникнення стресових реакцій; значення у діапазоні від 15 до 22 балів вказують на помірний рівень ірраціональних переконань із середньою ймовірністю стресу; значення понад 22 бали сигналізують про відсутність або незначний рівень ірраціональних переконань [1].

Залучення даної методики дає змогу деталізувати когнітивні механізми, через які формуються прокрастинаційна поведінка й емоційне виснаження, а також співвіднести рівень ірраціональних переконань із даними інших шкал.

Для аналізу емоційного стану і професійно-рольової напруги, що виникає внаслідок навчальної або комунікативної діяльності, застосовано методику діагностики емоційного вигорання, розроблену В. Бойком. Цей інструмент складається з опитувальника, який включає 84 твердження, на які респонденти відповідають у форматі «так»/»ні». При цьому під терміном «партнери» маються на увазі особи, з якими досліджуваний взаємодіє у професійній чи навчальній сфері [12].

Методика структурована таким чином, щоб виділити 12 симптомів, згрупованих у три етапи розвитку синдрому емоційного вигорання: «Напруження», «Резистенція» і «Виснаження». Для кожного симптому за методикою підраховується сума балів у діапазоні від 0 до 30. Загальні показники розраховуються окремо для кожної фази (від 0 до 120 балів), а також визначається інтегральний індекс емоційного вигорання, що дорівнює сумі показників усіх 12 симптомів [12].

Інтерпретація результатів базується на таких критеріях: якщо симптом оцінюється у 9 балів чи менше, він вважається несформованим; від 10 до 15 балів

– симптом перебуває на стадії формування; 16 балів і більше свідчать про сформованість симптому. Для фаз аналогічно: 36 балів чи менше вказують на те, що фаза не сформувалася; показник у межах 37–60 балів свідчить про стадію формування; понад 61 бал – фаза є сформованою [12].

Методика цінна не лише можливістю оцінки загального рівня емоційного виснаження, але й дозволяє виокремити його структурні складові, такі як тривожність, стан «загнаності в клітку», зменшення обов'язковості, деперсоналізацію тощо. Також вона сприяє виявленню потенційних взаємозв'язків між проявами емоційного вигорання і такими феноменами, як схильність до прокрастинації або наявність ірраціональних установок [12].

З метою всебічного вивчення нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових аспектів прокрастинації серед студентської молоді було розроблено й впроваджено авторський анкетний інструментарій (див. Додаток А.). Ця анкета охоплює кілька ключових блоків, які спрямовані на отримання детальної інформації. До першого входять соціально-демографічні дані (вік, стать, курс, спеціальність, форма навчання, сумісність навчання з робочою діяльністю, середній рівень академічної успішності). Наступні блоки зосереджені на аналізі конкретних аспектів прокрастинаційної поведінки.

Когнітивно-поведінковий блок вивчає частоту й особливості відкладення завдань, відчуття провини, схильність до очікування «внутрішнього натхнення» тощо. Блок емоційного вигорання в освітньому середовищі включає такі параметри, як втома, емоційне виснаження, байдужість до результатів навчання та відчуття марності зусиль. Блок ірраціональних установок акцентує увагу на перфекціоністських та інших переконаннях, що можуть сприяти прокрастинації. Нейропсихологічний блок охоплює аспекти уваги, здатності до планування, схильності до відволікання, втомлюваності та зниження пам'яті під впливом стресових ситуацій. Останній блок спрямований на оцінку усвідомлення студентами взаємозв'язку між прокрастинацією, емоційним вигоранням і ірраціональними уявленнями.

Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою, де «1» означає «ніколи» або «зовсім не згоден», а «5» – «завжди» або «цілком згоден». У структурі анкети передбачено як прямі твердження, так і зворотні, коригування яких здійснюється шляхом реверс-кодування перед підрахунком сумарних балів за кожним блоком. Інтерпретація результатів здійснюється в межах визначених діапазонів для кожної підшкали. Для когнітивно-поведінкового блоку (8 пунктів) значення 8–20 балів свідчить про низький рівень прокрастинації, 21–30 – про середній, а 31–40 – про високий. У блоці емоційного вигорання (9 пунктів) показники в діапазоні 9–22 балів відповідають низькому рівню емоційного виснаження, 23–33 – середньому, 34–45 – високому. Для блоку ірраціональних установок (5 пунктів) інтервал 5–14 балів означає низький рівень схильності до ірраціонального мислення, 15–19 – середній, 20–25 – високий. Щодо нейропсихологічного блоку (6 пунктів), то значення 6–15 балів вказують на незначні нейропсихологічні труднощі, 16–22 – на помірні, а 23–30 – на високі.

Блок аналізу взаємозв'язків між прокрастинацією, вигоранням і особистісними установками містить твердження з прямим (пункти 1, 2, 4) та зворотним (пункти 3, 5) кодуванням. За результатами реверс-кодування інтервали 5–14 балів свідчать про низьке усвідомлення взаємозв'язку цих явищ або невиражений характер їх прояву, 15–19 – про середній рівень усвідомлення, а 20–25 балів – про високий рівень розуміння взаємозалежності поведінкових моделей.

Використання зазначеної авторської анкети дозволяє не лише інтегрувати результати стандартизованих методик, але й поглибити аналіз.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Аналіз результатів дослідження

У дослідженні залучено 69 студентів денної форми навчання, різної статі. Вік учасників від 17 до 22 років. Вибірка включає студентів 5 курсів, у тому числі: 17 першокурсників (24,6%), 23 другокурсників (33,3%), 19 третьокурсників (27,5%), 8 чотирьохкурсників (11,6%), 2 магістранти (2,9%). Загалом 26 студентів (37,7%) поєднують навчання на денній формі з оплачуваною роботою.

Адаптована Т. Юдєєвою шкала загальної прокрастинації К. Лея є надійним інструментом для кількісної оцінки схильності до відкладання важливих справ серед студентів. Адаптація враховує особливості культурного та психологічного контексту української студентської молоді, забезпечуючи точність і надійність у виявленні різних рівнів хронічної схильності до зволікань [11].

Таблиця 2.1.

Описова статистика загальної схильності до прокрастинації у студентів.

	Загальна шкала схильності до прокрастинації
Середнє	54,38
Медіана	55,5
Мода	53
Стандартне відхилення	11

Середній показник загальної прокрастинації у вибірці становить 54,38 бала, що вказує на помірно виражену схильність до відкладання справ. Медіана 55,5 бала і мода 53 бала свідчать про відносно рівномірний розподіл результатів, а стандартне відхилення 11 бала – про наявність індивідуальних відмінностей у рівні прокрастинації.

Шкала загальної прокрастинації К.Лей

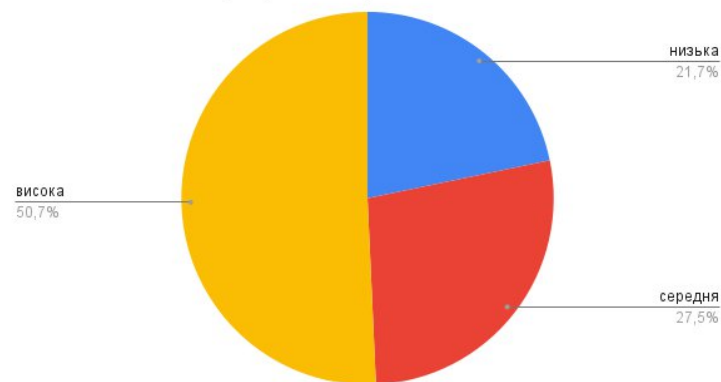


Рисунок 2.1. Діаграма загальної шкали схильності до прокрастинації

На діаграмі видно, що 21,7% респондентів мають низький рівень загальної прокрастинації, 27,5% – середній, а 50,7% – високий. Це свідчить про переважання високого рівня прокрастинації та про те, що для більшості студентів вона є стійкою поведінковою тенденцією.

Методика В. В. Бойко являє собою стандартизований інструмент діагностики, який дозволяє оцінити етапи розвитку синдрому емоційного вигорання, зокрема напруження, резистенцію та виснаження.

Учасники дослідження оцінюють рівень прояву симптомів, що дає змогу визначити ключові ознаки емоційного, психічного та поведінкового виснаження [12].

Таблиця 2.2.

Описова статистика фази напруги

Напруга	
Середнє	40,04
Медіана	34
Мода	67
Стандартне відхилення	23,85

За фазою «Напруга» середній показник становить 40,04 бала, медіана – 34, мода – 67, стандартне відхилення – 23,85. Це свідчить про помірний рівень вираженості цього компонента та значний розкид результатів у вибірці.

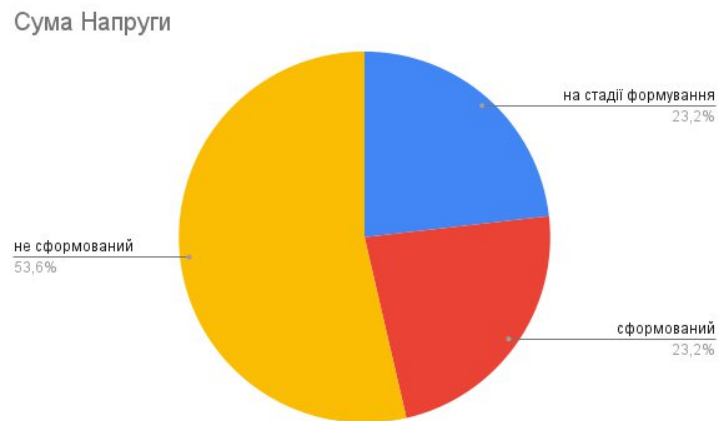


Рисунок 2.2. Діаграма фази Напруга

На діаграмі видно, що 53,6% респондентів належать до фази «не сформованості», 23,2% – до фази «сформованості», а ще 23,2% – до фази «напруження». Це свідчить про переважання низького рівня емоційного вигорання в досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.3.

Описова статистика фази Резистенція

Резистенція	
Середнє	55,94
Медіана	55
Мода	64
Стандартне відхилення	17,76

За фазою «Резистенція» середній показник становить 55,94 бала, медіана – 55, мода – 64, стандартне відхилення – 17,76. Це вказує на помірну вираженість цього компонента та відносно стабільний розподіл результатів.

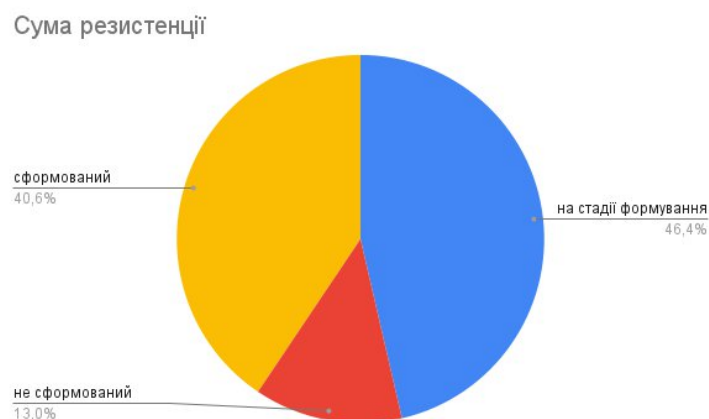


Рисунок 2.3. Діаграма фази Резистанція

На діаграмі видно, що 46,4% опитаних перебувають на стадії формування резистентності, 40,6% – у стані сформованої резистентності, а 13% – у стані несформованої резистентності. Це свідчить про помірний рівень адаптації респондентів до навчальних навантажень.

Таблиця 2.4.

Описова статистика фази Виснаження

Виснаження	
Середнє	47,59
Медіана	43
Мода	31
Стандартне відхилення	20,96

За фазою «Виснаження» середній показник становить 47,59 бала, медіана – 43, мода – 31, стандартне відхилення – 20,96. Це свідчить про помірний рівень вираженості цього компонента та значну неоднорідність результатів у вибірці.

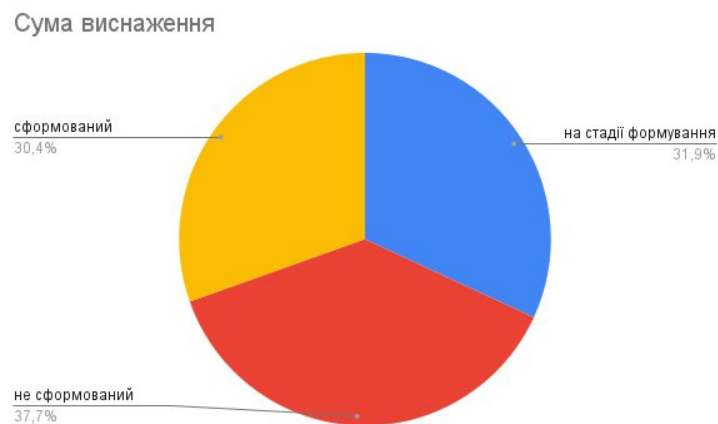


Рисунок 2.4. Діаграма фази Виснаження

На діаграмі видно, що 37,7% респондентів перебувають у стані несформованого виснаження, 31,9% – на стадії формування, а 30,4% – у стані сформованого виснаження. Це свідчить про відсутність переважання критичного виснаження, хоча в частини студентів уже простежуються його ознаки.

Таблиця 2.5.

Описова статистика загального показника емоційного вигорання

Емоційне вигорання	
Середнє	143,57
Медіана	140,5

Мода	46
Стандартне відхилення	56,28

Загальний показник емоційного вигорання становить 143,57 бала, медіана – 140,5, мода – 46, стандартне відхилення – 56,28. Це свідчить про зосередження більшості результатів поблизу центральних значень, тоді як низька мода вказує на наявність окремої групи з мінімальними показниками.

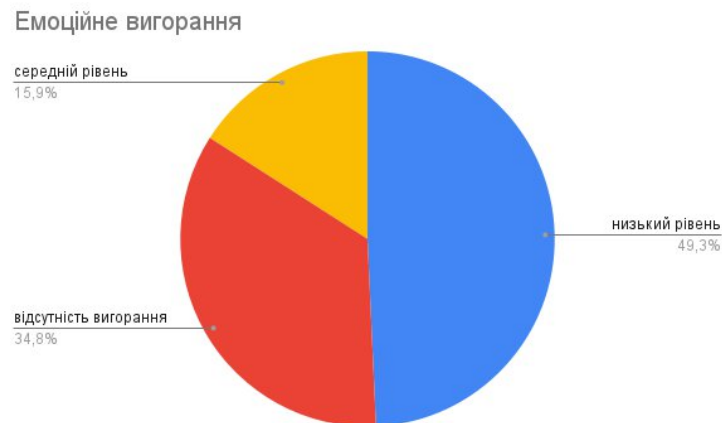


Рисунок 2.5. Діаграма загального показника емоційного вигорання

На діаграмі видно, що 34,8% студентів не виявляють ознак емоційного вигорання, 49,3% мають низький рівень, а 15,9% – середній; високий рівень не зафіксовано. Це свідчить про переважання низького рівня вигорання в вибірці та наявність частини студентів із уже помітними початковими проявами цього стану.

Далі заснована на принципах раціонально-емоційно-поведінкової терапії (REBT), методика А. Елліса оцінює основні ірраціональні переконання[1].

Таблиця 2.6.

Описова статистика шкали Катастрофізація

Катастрофізація	
Середнє	30,18
Медіана	30,5
Мода	35
Стандартне відхилення	5,31

За шкалою катастрофізації середній показник становить 30,18 бала, медіана – 30,5, мода – 35. Це свідчить про відносно симетричний розподіл результатів. Стандартне відхилення 5,31 бала вказує на помірний розкид показників у вибірці.

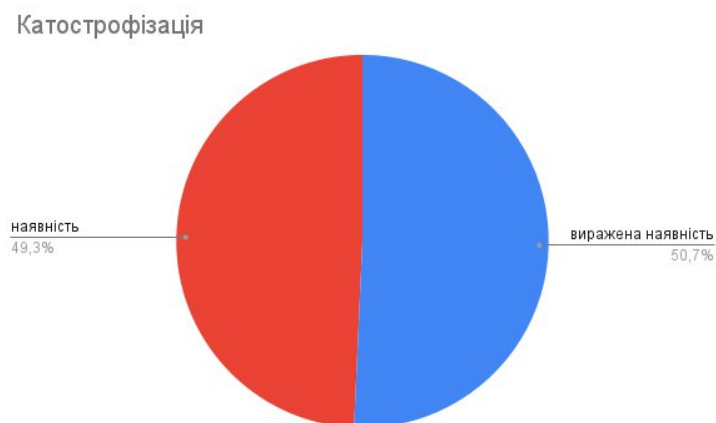


Рисунок 2.6. Діаграма шкали Катастрофізації

На діаграмі видно, що 49,3% респондентів мають низький рівень катастрофізації, а 50,7% – високий. Це свідчить про суттєве поширення високої катастрофізації у вибірці.

Таблиця 2.7.

Описова статистика шкали Повинність у відношенні до себе

Повинність у відношенні до себе	
Середнє	30,66
Медіана	30,5
Мода	31
Стандартне відхилення	5,71

За шкалою «Повинність у відношенні до себе» середній показник становить 30,66 бала, медіана – 30,5, мода – 31, стандартне відхилення – 5,71. Це свідчить про відносно симетричний розподіл результатів і помірну варіативність у вибірці.

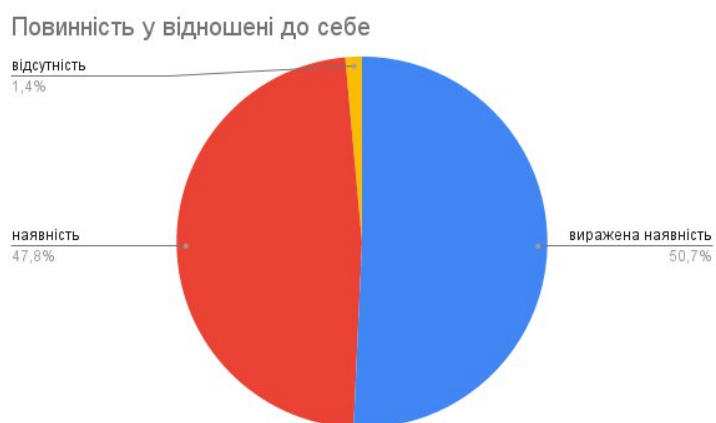


Рисунок 2.7. Діаграма шкали повинність у відношенні до себе

На діаграмі видно, що 47,8% респондентів мають низький рівень повинностей, 50,7% – високий, а 1,4% – середній. Це свідчить про переважання високих самовимог і поляризований характер показників у вибірці.

Таблиця 2.8.

Описова статистика шкали Повинність у відношенні до інших

Повинність у відношенні до інших	
Середнє	31,66
Медіана	31,5
Мода	29
Стандартне відхилення	4,23

За шкалою «Повинність у відношенні до інших» середній показник становить 31,66 бала, медіана – 31,5, мода – 29, стандартне відхилення – 4,23. Це свідчить про майже симетричний розподіл результатів і найбільшу однорідність показників серед шкал повиненствування.

Повинність у відношенні до інших

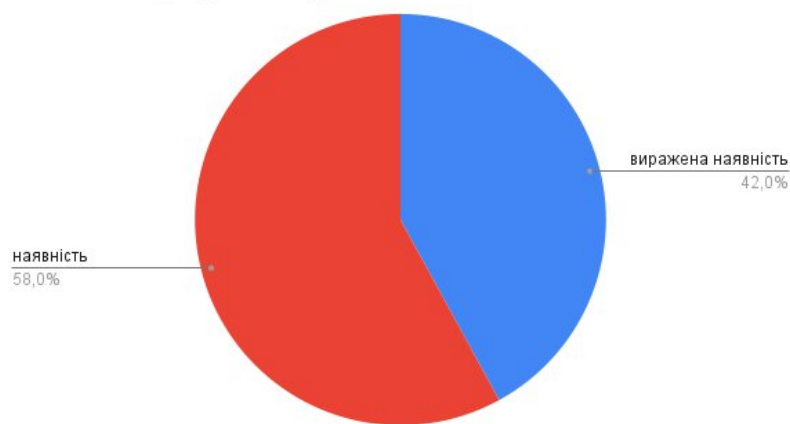


Рисунок 2.8. Діаграма шкали Повинність у відношенні до інших

На діаграмі видно, що 58% респондентів мають низький рівень повинностей у відношенні до інших, а 42% – високий. Це свідчить про відносно меншу жорсткість у вимогах до інших і наявність значної частки студентів із високими зовнішньо спрямованими «повинностями».

Таблиця 2.9.

Описова статистика шкали Низький рівень фрустрації

Низький рівень фрустрації	
Середнє	33,29
Медіана	34

Мода	37
Стандартне відхилення	5,91

За шкалою низької фрустраційної толерантності середній показник становить 33,29 бала, медіана – 34, мода – 37, стандартне відхилення – 5,91. Це свідчить про переважання вищих значень у вибірці та помітну варіативність результатів.

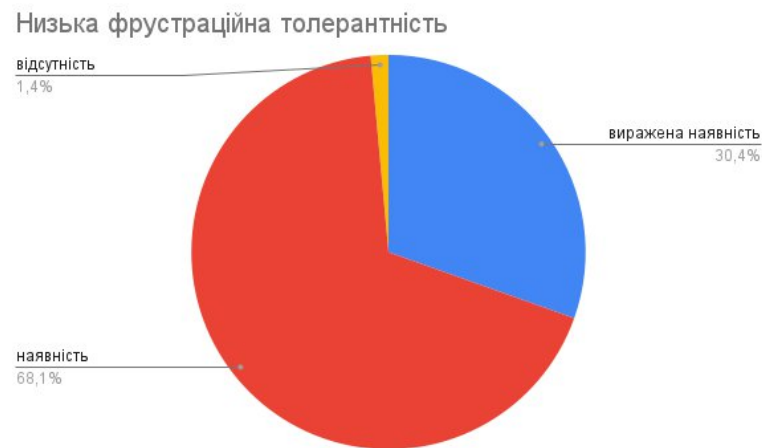


Рисунок 2.9. Діаграма шкали Низька фрустраційна толерантність

На діаграмі видно, що 68% респондентів мають низький рівень толерантності до фрустрації, 30% – високий, а 1,4% – середній. Це свідчить про переважання низької фрустраційної стійкості в досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.10.

Описова статистика шкали Самооцінка

Самооцінка	
Середнє	32,32
Медіана	32,5
Мода	31
Стандартне відхилення	4,81

За шкалою «Самооцінка» середній показник становить 32,32 бала, медіана – 32,5, мода – 31, стандартне відхилення – 4,81. Це свідчить про майже симетричний розподіл результатів і помірну варіативність у вибірці.

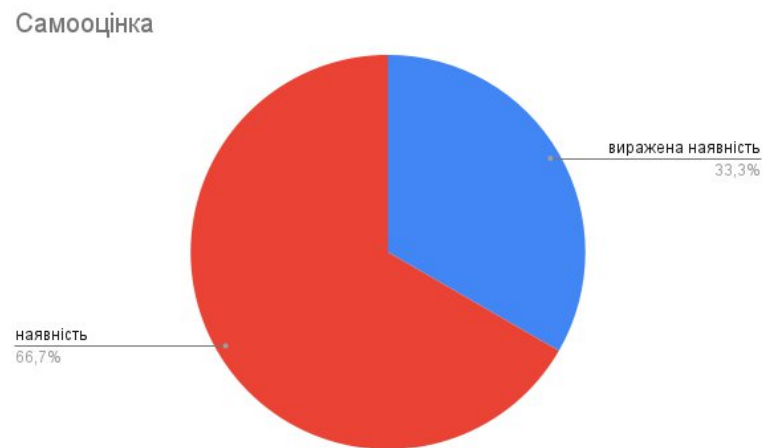


Рисунок 2.10. Діаграма шкали Самооцінка

На діаграмі видно, що 66,7% респондентів мають помірний рівень самооцінки, а 33,3% – виражений. Це свідчить про переважання середнього рівня самооцінки в досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.11.

Описова статистика Рационального мислення

Рационального мислення	
Середнє	158,12
Медіана	157
Мода	167
Стандартне відхилення	14,63

За показником раціонального мислення середнє значення становить 158,12 бала, медіана – 157, мода – 167, стандартне відхилення – 14,63. Це свідчить про відносно високі значення показника та помірну варіативність результатів.

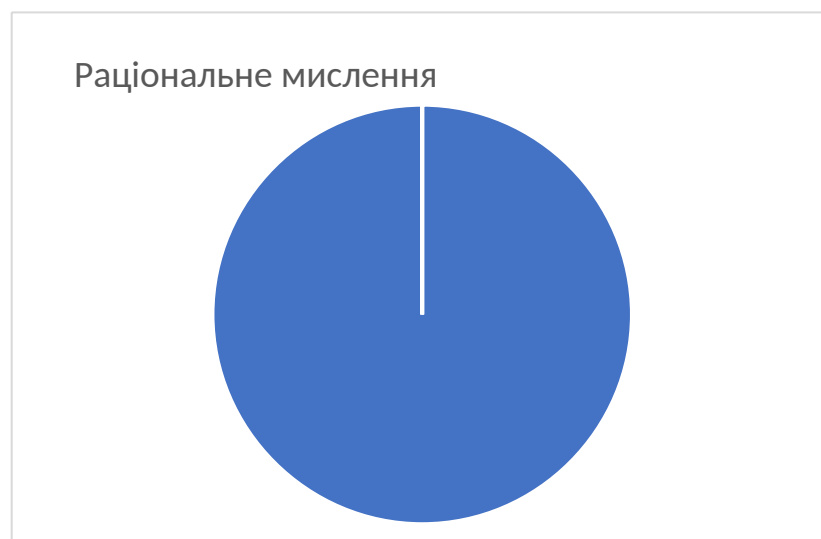


Рисунок 2.11. Діаграма Раціонального мислення

На діаграмі видно один сегмент, що відповідає 100% респондентів із низьким рівнем напруження. Це свідчить про повну однорідність показника та відсутність вираженого систематичного стресу в вибірці.

Анкета створена для всебічного аналізу взаємозв'язків між нейропсихологічними факторами (виконавчі функції, увага, планування), когнітивно-поведінковими аспектами (ірраціональні установки, саморегуляція) та проявами прокрастинації (емоційне вигорання, залежність від когнітивних переконань) (див. Додаток А.). Анкета забезпечує багатовимірну характеристику прокрастинації та протестована на студентській вибірці.

Таблиця 2.12.

Описова статистика Когнітивно-поведінкового блоку

Когнітивно-поведінковий блок	
Середнє	25,66
Медіана	25,5
Мода	23
Стандартне відхилення	6,59

За когнітивно-поведінковим блоком середній показник становить 25,66 бала, медіана – 25,5, мода – 23, стандартне відхилення – 6,59. Це свідчить про відносно симетричний розподіл результатів і помірну варіативність у вибірці.

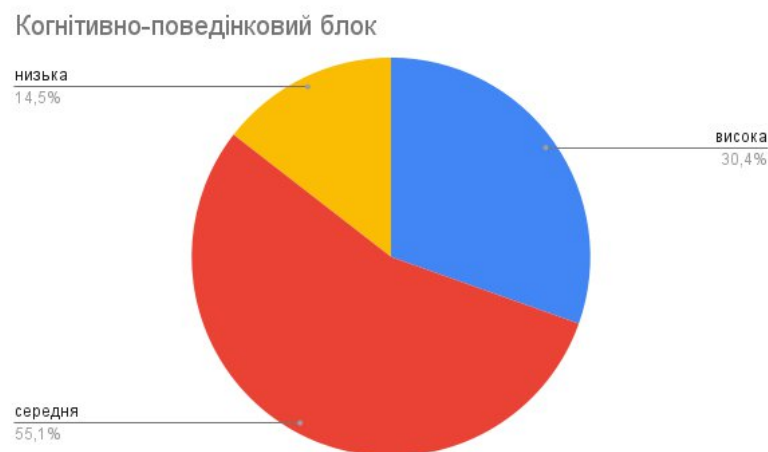


Рисунок 2.12. Діаграма Когнітивно-поведінкового блоку

На діаграмі видно, що 55,1% респондентів мають середній рівень когнітивно-поведінкового блоку, 30,4% – високий, а 14,5% – низький. Це

свідчить про переважання помірнього рівня прояву когнітивно-поведінкових особливостей прокрастинації у вибірці.

Таблиця 2.13.

Описова статистика блоку Емоційного вигорання

Блок емоційного вигорання	
Середнє	24,65
Медіана	25
Мода	9
Стандартне відхилення	10,77

За блоком емоційного вигорання середній показник становить 24,65 бала, медіана – 25, мода – 9, стандартне відхилення – 10,77. Це свідчить про значну неоднорідність результатів у вибірці та наявність окремої групи з низькими показниками вигорання.

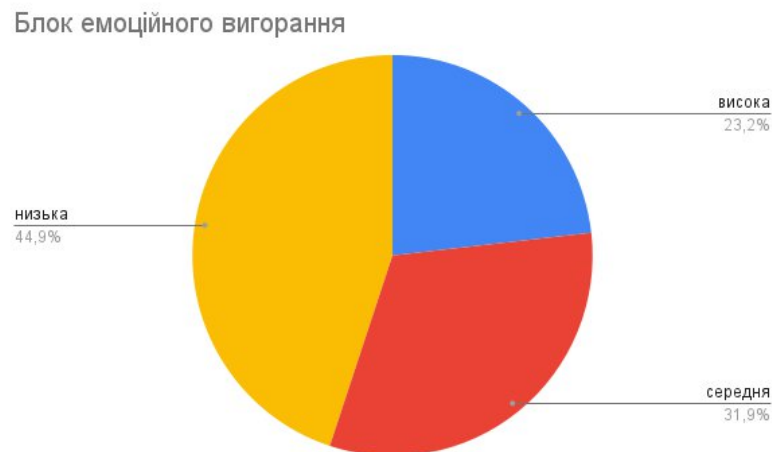


Рисунок 2.13. Діаграма блоку Емоційного вигорання

На діаграмі видно, що 44,9% респондентів мають низький рівень емоційного вигорання, 31,9% – середній, а 23,2% – високий. Це свідчить про переважання низького рівня вигорання в досліджуваній вибірці, хоча у значної частини студентів уже простежуються його виражені прояви.

Таблиця 2.14.

Описова статистика шкали Ірраціональних установок

Блок ірраціональних установок	
Середнє	12
Медіана	11
Мода	5
Стандартне відхилення	6,12

За блоком ірраціональних установок середній показник становить 12 балів, медіана – 11, мода – 5, стандартне відхилення – 6,12. Це свідчить про суттєву неоднорідність результатів у вибірці та наявність як низьких, так і виражених ірраціональних установок.

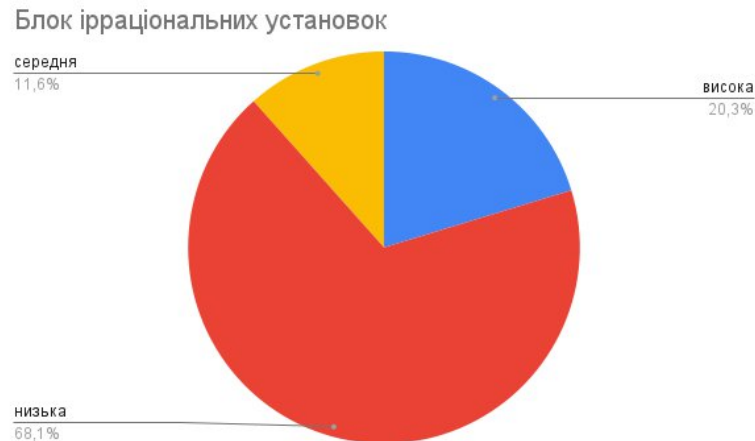


Рисунок 2.14. Діаграма шкали Ірраціональних установок

На діаграмі видно, що 68,1% респондентів мають низький рівень ірраціональних установок, 11,6% – середній, а 20,3% – високий. Це свідчить про переважання відносно стабільного когнітивного профілю в більшості студентів, хоча у частини вибірки ірраціональні переконання виражені досить помітно.

Таблиця 2.15.

Описова статистика Нейропсихологічного блоку

Нейропсихологічний блок	
Середнє	18,10
Медіана	18
Мода	22
Стандартне відхилення	4,76

За нейропсихологічним блоком середній показник становить 18,10 бала, медіана – 18, мода – 22, стандартне відхилення – 4,76. Це свідчить про відносно рівномірний розподіл результатів і помірну варіативність у вибірці.



Рисунок 2.15. Діаграма Нейропсихологічного блоку

На діаграмі видно, що 52,2% респондентів мають середній рівень нейропсихологічних особливостей, 30,4% – низький, а 17,4% – високий. Це свідчить про переважання помірної вираженості нейропсихологічних труднощів у більшості студентів.

Таблиця 2.16.

Описова статистика блоку Взаємозв'язку прокрастинації, вигорання та установок

Блок взаємозв'язку прокрастинації, емоційного вигорання та утановок	
Середнє	15,96
Медіана	16
Мода	15
Стандартне відхилення	2,10

За блоком взаємозв'язку прокрастинації, вигорання та установок середній показник становить 15,96 бала, медіана – 16, мода – 15, стандартне відхилення – 2,10. Це свідчить про симетричний і досить однорідний розподіл результатів.



Рисунок 2.16. Діаграма блоку Взаємозв'язку прокрастинації, вигорання та установок

На діаграмі видно, що 73,9% респондентів мають середній рівень взаємозв'язку прокрастинації, емоційного вигорання та ірраціональних установок, 23,2% – низький, а 2,9% – високий. Це свідчить про переважання помірної взаємопов'язаності цих показників у вибірці.

Таблиця 2.17.

Описова статистика Загального балу анкетування

Загальний бал	
Середнє	96,13
Медіана	96,5
Мода	91
Стандартне відхилення	23,19

Загальний бал анкетування становить 96,13 бала, медіана – 96,5, мода – 91, стандартне відхилення – 23,19. Це свідчить про зосередження результатів поблизу середнього рівня та помітну варіативність у вибірці.

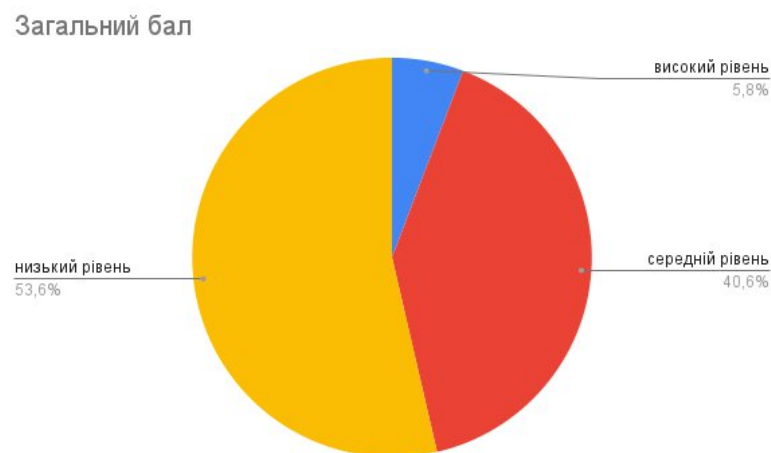


Рисунок 2.17. Діаграма Загального балу анкетування

На діаграмі видно, що 53,6% респондентів мають низький рівень прокрастинації, 40,6% – середній, а 5,8% – високий. Це свідчить про переважання низького рівня прокрастинації в досліджуваній вибірці, хоча в частини студентів уже простежуються помітні прояви цього явища.

Аналіз кореляцій між методиками

Таблиця 2.18.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена загальної шкали прокрастинації К. Лей та методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойко

Кореляційна матриця	
	Лей
Бойко	0.257*
Примітки. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$	

Дослідження виявило статистично значущий позитивний зв'язок між загальною шкалою прокрастинації за методикою К. Лей та показником емоційного вигорання, визначеним за методикою В. В. Бойко ($\rho=0,257$). Кореляція є значущою на рівні $p < 0,05$, що свідчить про те, що зв'язок не випадковий, хоча й має помірну силу. Це вказує на тенденцію: із підвищенням рівня емоційного вигорання збільшується і схильність до прокрастинації. Отриманий коефіцієнт підтверджує помірний, але реальний зв'язок між цими показниками.

З огляду на гіпотезу можна припустити, що емоційне вигорання є одним із факторів, які впливають на виникнення прокрастинації у студентів. У практичному аспекті це означає, що студенти, які емоційно виснажені, частіше відкладають виконання навчальних завдань, уникають складних задач та менш активно долучаються до освітнього процесу. Водночас варто зазначити, що кореляція лише вказує на взаємозв'язок і не доводить прямого причинного впливу однієї змінної на іншу.

Таблиця 2.19.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена загальної шкали прокрастинації К. Лей та методики діагностики ірраціональних думок А. Елліса

Кореляційний аналіз	
	Лей
Елліс	-0.218
Примітки. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$	

Було встановлено слабкий негативний зв'язок між загальною шкалою прокрастинації за К. Лей і показником ірраціональних думок за методикою А. Елліса ($\rho = -0,218$). Проте цей зв'язок не є статистично значущим, оскільки

рівень $p=0,072$ не досягає рекомендованого порогу значущості $p<0,05$. Це свідчить про те, що на основі даної вибірки неможливо впевнено заявити про існування стійкого зв'язку між прокрастиною та ірраціональними установками.

Результати лише вказують на наявність тенденції: зі збільшенням ірраціональних думок рівень прокрастиною дещо знижується, однак цей ефект слабкий і, ймовірно, може бути випадковим. Таким чином, гіпотеза про прямий зв'язок між загальною прокрастиною та ірраціональними установками не отримала підтвердження. Для більш глибокого аналізу доцільним буде розглянути окремі шкали методики Елліса, а не обмежуватися лише загальним показником.

Таблиця 2.20.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена загальної шкали прокрастиною К. Лей та авторського анкетування з вивчення нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових особливостей прокрастиною у студентів.

Кореляційний аналіз	
	Лей
Анкетування	0.612***
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$	

У ході дослідження встановлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між загальною шкалою прокрастиною К. Лей та авторською анкетною, спрямованою на аналіз нейропсихологічних і когнітивно-поведінкових аспектів прокрастиною серед студентів. Коефіцієнт кореляції становить $p=0,612$ при рівні значущості $p<0,001$. Це свідчить про те, що зі збільшенням показників авторської анкети зростає і рівень прокрастиною. Зв'язок є досить сильним і має цінне практичне значення, демонструючи тісний взаємозв'язок між нейропсихологічними труднощами, когнітивно-поведінковими особливостями та схильністю до прокрастиною.

Результати дослідження підтверджують, що аспекти, оцінювані за допомогою авторської анкети, вагомо пов'язані з рівнем прокрастиною серед

студентів. Зокрема, це може означати, що чим більше респондент стикається із труднощами в концентрації уваги, саморегуляції, емоційній виснаженості чи проявляє неадаптивні установки, тим частіше він відкладає виконання запланованих завдань. Таким чином, отримані дані засвідчують високу узгодженість між цими двома показниками і підтверджують ефективність використання авторської анкети в дослідженні прокрастинації.

Для більш детальної перевірки взаємозв'язку між ірраціональними думками та прокрастинацією перевіримо кореляцію між авторським анкетуванням з вивчення нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових особливостей прокрастинації у студентів та методикою діагностики ірраціональних думок А. Елліса.

Таблиця 2.21.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена методики діагностики ірраціональних думок А. Елліса та авторського анкетування з вивчення нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових особливостей прокрастинації у студентів.

Кореляційна матриця	
	Анкетування
Елліс	-0.491***
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$	

Дослідження виявило статистично значущий негативний зв'язок між результатами авторського анкетування, яке спрямоване на аналіз нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових особливостей прокрастинації у студентів, і показниками за методикою діагностики ірраціональних думок за А. Еллісом. Зокрема, коефіцієнт кореляції склав $r = -0,491$ при рівні значущості $p < 0,001$. Це свідчить про те, що зі зростанням індексу ірраціональних думок показники анкети знижуються, і навпаки. Зв'язок є помірно сильним та статистично значущим, що дозволяє вважати його достовірним.

У рамках цього дослідження дані свідчать про взаємозв'язок між ірраціональними установками та проявами прокрастинації, однак він демонструє несподівану інверсію: замість передбачуваної прямої залежності за типовою

логікою «більше ірраціональних думок – більше прокрастинації», спостерігається обернене співвідношення.

З метою ґрунтовного дослідження взаємозв'язку між ірраціональними переконаннями та проявами прокрастинації був проведений кореляційний аналіз окремих шкал методики, розробленої А. Еллісом, у зіставленні з блоками авторської анкети. Застосування такого підходу дозволило не лише встановити факт існування загальної залежності між показниками, а й поглиблено вивчити, які саме когнітивні установки виявляються найбільш значущими у формуванні нейропсихологічних і когнітивно-поведінкових аспектів прокрастинації серед студентської молоді.

Таблиця 2.22.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена між шкалами методики діагностики ірраціональних думок А. Елліса та блоками авторського анкетування з вивчення нейропсихологічних і когнітивно-поведінкових особливостей прокрастинації у студентів.

	КПб	бЕВ	бІУ	Нб	бВПУ
Катастроф.		-0.281*			
ПВС	-0.256*		-0.381**		
ПВІ					
НФТ					
Самооц.		-0.400***	-0.464***	-0.286*	
<i>Примітки. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001</i>					

Катастрофізація як когнітивний феномен здебільшого не продемонструвала статистично значущого зв'язку з основними блоками авторської анкети, що свідчить про те, що тенденція до перебільшення негативних наслідків не є домінуючим предиктором специфічних проявів прокрастинації в даній вибірці. Проте спостерігався слабкий негативний кореляційний зв'язок між катастрофізацією та емоційним вигоранням (бЕВ) ($r = -0.281^*$, $p = 0.05$), який може бути інтерпретований лише як часткова тенденція, а не як стійка закономірність. Таким чином, катастрофізація не виступає провідною ірраціональною когнітивною схемою, яка давала б підстави для пояснення прокрастинації серед студентів.

Повинність у відношенні до себе (ПВС) продемонструвала статистично значущий негативний зв'язок з ключовими факторами для двох аспектів дослідження: когнітивно-поведінкового блоку (КПб) ($-0,256^*$, $p=0,05$) та блоку ірраціональних установок (БІУ) ($-0,381^{**}$, $p=0,01$). Це означає, що чим суворішими є внутрішні вимоги до себе, тим нижчими виявляються показники за зазначеними блоками. Це свідчить про значний вплив самовимогливості на формування когнітивно-поведінкових аспектів прокрастинації.

Водночас, повинність у відношенні до інших (ПВІ) не виявила істотних кореляцій з жодним із блоків анкети. Це дозволяє зробити висновок, що в межах студентської вибірки ірраціональні очікування щодо оточуючих не є значущим фактором прокрастинації. Іншими словами, джерелом проблеми переважно виступає внутрішній тиск, а не вимоги до інших людей.

Низька толерантність до фрустрації (НФТ) також не показала суттєвих зв'язків з окремими аспектами авторської анкети. Незважаючи на те, що теоретично ця установка часто асоціюється з неспроможністю витримувати дискомфорт і може сприяти прокрастинації, в цьому дослідженні вона не набула статусу важливого чинника окремих проявів проблеми.

Шкала самооцінки виявила найбільшу кількість статистично значущих кореляцій. Зокрема, спостерігався негативний зв'язок із компонентом емоційного вигорання ($\rho = -0,400^{***}$, $p < 0,001$), компонентом ірраціональних установок ($\rho = -0,464^{***}$, $p < 0,001$) та нейропсихологічним компонентом (Нб) ($\rho = -0,286^*$, $p = 0,05$). Це вказує на те, що зниження чи нестабільність самооцінки має тісний взаємозв'язок із емоційним виснаженням, когнітивними труднощами та наявністю неадаптивних установок, які супроводжують прояви прокрастинації.

Отже, аналіз описової статистики демонструє, що серед досліджуваних студентів переважає низький рівень загальної прокрастинації. Середній рівень зустрічається помітно рідше, а високий – лише в окремих випадках. Це свідчить про те, що більшість респондентів не відчують прокрастинацію у критичній формі, хоча вона все ж проявляється як стійка поведінкова тенденція. Утім,

додаткові дані показують, що навіть за наявності відносно помірного загального рівня прокрастинації деякі студенти стикаються з ознаками емоційного виснаження, когнітивних труднощів і внутрішньої напруги.

Кореляційний аналіз виявив, що прокрастинація має нерівномірний зв'язок з різними ірраціональними установками. Найбільш значущими факторами виявилися самовимогливість і нестабільність самооцінки. Ці характеристики мають статистично підтверджені асоціації із декількома аспектами прокрастинації, такими як когнітивно-поведінковий компонент, емоційне вигорання, ірраціональні переконання та нейропсихологічні труднощі. Таким чином, студенти, які пред'являють до себе надмірні вимоги або мають недостатньо стабільну самооцінку, частіше стикаються з труднощами у процесах початку, планування та емоційного супроводу навчальної діяльності.

Водночас такі фактори, як катастрофізація, повинність у відношенні до інших чи низька толерантність до фрустрації, не продемонстрували чіткого чи сильного взаємозв'язку з ознаками прокрастинації. Це дає змогу припустити, що основну роль у цьому випадку відіграють внутрішньо спрямовані установки, а не зовнішня вимогливість чи схильність перебільшувати труднощі. Отже, студентська прокрастинація є багатфакторним явищем, яке поєднує помірний рівень затримки виконання завдань, емоційне виснаження та специфічні когнітивні викривлення, такі як повинність у відношенні до себе і нестабільність самооцінки.

Зважаючи на складність і багатовимірність досліджуваного явища, кількісні методи часто не здатні повною мірою розкрити глибинні механізми його прояву. Тому ключову роль у цьому дослідженні відіграє якісний аналіз отриманих даних. Він дозволяє виявити унікальні особливості, смислові акценти та психологічні закономірності, які формують основу досліджуваних процесів. Такий підхід не лише уточнює висновки, зроблені на основі статистичних показників, але й сприяє більш глибокому розумінню внутрішніх переживань і поведінкових моделей респондентів.

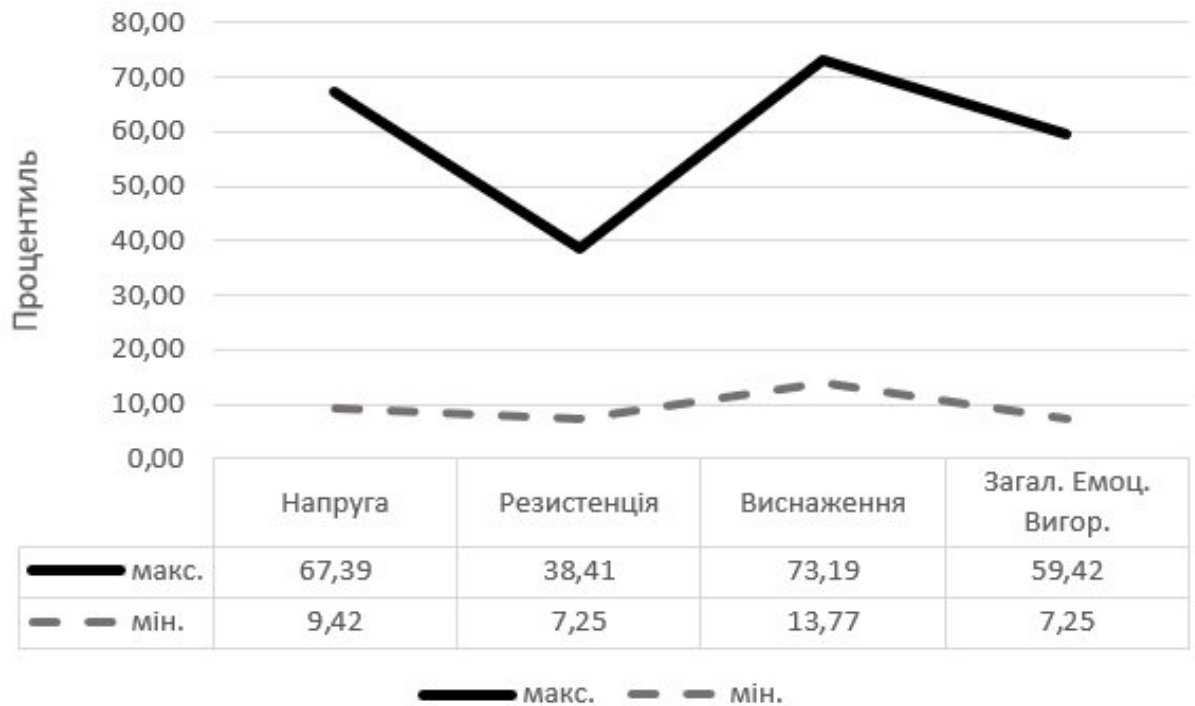


Рисунок 2.18. Якісний аналіз показників емоційного вигорання залежно від рівня прокрастинації

На графіку простежується чітка різниця між показниками емоційного вигорання у представників двох груп, виокремлених за рівнем прокрастинації. Видно, що між мінімальними та максимальними значеннями спостерігається значний розмах за всіма шкалами, що свідчить про неоднорідність психологічного стану респондентів. Найвищі показники припадають на напругу та виснаження, тоді як резистенція є відносно нижчою, що вказує на різний рівень здатності студентів протистояти стресовим впливам і зберігати емоційну стійкість. Для якісного аналізу були обрані найяскравіші представники вибірки, які найбільш виразно демонструють полярні варіанти прояву прокрастинації та емоційного вигорання.

На графіку можна простежити, що представники групи з мінімальним рівнем прокрастинації мають більш сприятливий психологічний профіль, оскільки для них характерні нижчі прояви емоційного напруження та виснаження. Це видно за мінімальними значеннями відповідних показників: напруга становить 9,42 за величиною рангу, резистенція – 7,25, виснаження – 13,77, а загальний рівень емоційного вигорання – 7,25. Такі дані свідчать про те,

що ці студенти краще зберігають внутрішні ресурси, ефективніше контролюють власний емоційний стан і меншою мірою схильні до перевантаження. Відносно низький рівень напруги вказує на кращу здатність регулювати навчальний стрес, а невисокі показники виснаження – на збереження працездатності та емоційної стійкості. Таким чином, у цій групі простежується більш високий рівень психологічного контролю над власною поведінкою та станом, що проявляється у кращій саморегуляції, організованості й меншій схильності до уникання навчальних завдань.

Натомість у представників групи з максимальним рівнем прокрастинації спостерігаються значно вищі показники напруги та виснаження. На графіку це відображено через максимальні значення: напруга – 67,39 за величиною рангу, виснаження – 73,19, загальний рівень емоційного вигорання – 59,42. Саме ці дані вказують на виражене емоційне та психологічне перевантаження, яке перешкоджає ефективному самоконтролю. Високий рівень напруги свідчить про постійне внутрішнє збудження, тривожність і складність у перемиканні на продуктивну діяльність, а високий рівень виснаження – про зниження енергетичних ресурсів і труднощі з відновленням після стресу. У такому стані прокрастинація може виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово уникати завдань, які сприймаються як надмірно складні або виснажливі. Отже, у цій групі на графіку чітко видно зниження психологічного контролю, оскільки високі показники напруги та виснаження поєднуються з менш ефективними механізмами саморегуляції та більшою схильністю до унікальної поведінки.

Окремо слід звернути увагу на показник резистенції. На графіку видно, що в обох групах він є нижчим порівняно з напругою та виснаженням, однак у групі з максимальним рівнем прокрастинації різниця між цими показниками є більш вираженою. Це може свідчити про те, що представники цієї групи мають менш ефективні механізми психологічного опору стресу, гірше підтримують емоційну рівновагу та швидше вичерпують внутрішні ресурси. Натомість у групі з мінімальною прокрастинацією більш помітною є здатність зберігати відносну стабільність навіть за наявності навчального навантаження.

Таким чином, у графіку чітко простежується зв'язок між рівнем прокрастинації та особливостями емоційного вигорання. Чим вищою є прокрастинація, тим більш вираженими стають напруга, виснаження та загальний рівень вигорання, що вказує на зниження психологічного контролю над ситуацією. І навпаки, низький рівень прокрастинації поєднується з меншими проявами емоційного виснаження та кращою здатністю до саморегуляції.

2.2. Рекомендації, щодо подолання та профілактики прокрастинації у студентської молоді

У цьому підрозділі представлені розгорнутий комплекс рекомендацій, спрямованих на подолання й профілактику феномену прокрастинації серед студентської молоді.

Теоретична основа запропонованих рекомендацій спирається на глибоке розуміння прокрастинації як багатогранного явища, що охоплює функціонування мозку, емоційний стан, мисленнєві моделі та труднощі із саморегуляцією серед студентів. На формування цієї поведінки суттєво впливають внутрішні установки, такі як прагнення досягти перфекціонізму, страх помилитися, високий рівень стресу, хронічний брак сну, нечіткі пріоритети та відсутність структурованого графіка навчання, що загалом створює сприятливі умови для відкладання важливих завдань. Для ефективного вирішення цієї проблеми необхідний інтегрований підхід, який не лише коригує стратегії мислення, але й забезпечує адаптацію поведінкових моделей, розвиток виконавчих здібностей, формування навиків самостійного навчання, підвищення рівня усвідомленості щодо власних проявів прокрастинації. Додатково до цього пропонується використання когнітивно-поведінкової терапії, технік раціонально-емоційно-поведінкової терапії (REBT), програм із розвитку саморегуляції та управління часом, а також психоедукації як ключового елементу підтримки.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) при прокрастинації спрямована на подолання шкідливих переконань, таких як «я все одно провалюся» чи «треба

чекати натхнення», а також на розвиток ефективних стратегій поведінки. До них входять поступовий початок виконання завдання, його поділ на дрібні підзавдання, ретельне планування та контроль часу. Дослідження демонструють, що як групові сесії, так і онлайн-програми КПТ тривалістю 8 тижнів значно зменшують прояви прокрастинації у студентів, водночас сприяючи зниженню рівня тривоги та депресії. У вітчизняних програмах КПТ, таких як методика Камінської, акцент робиться на зміні деструктивних переконань, проведенні поведінкових експериментів, впровадженні підходу «малих кроків» та розвитку навичок самоаналізу щодо схильності до відкладання [10; 13; 36].

Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (REBT) ґрунтується на моделі A–B–C–D–E, яка охоплює такі компоненти: події (A), переконання (B), емоційні та поведінкові наслідки (C), оскарження ірраціональних переконань (D) та формування нових ефективних настанов (E). У контексті роботи з прокрастинацією основна увага приділяється трансформації катастрофізаційних установок («помилка – це катастрофа»), надмірного фокусування на обов’язках («я мушу завжди бути ідеальним») та низької стійкості до фрустрацій («я не можу терпіти дискомфорт»). Ці деструктивні переконання замінюються на більш раціональні альтернативи. Дані рандомізованих досліджень свідчать, що групові програми REBT тривалістю 10–12 сесій значно знижують рівень академічної прокрастинації, забезпечуючи стійкий ефект навіть через кілька місяців після завершення роботи [4; 18; 23; 24].

Важливим напрямом в освітньому процесі є **проведення тренінгів** із саморегуляції, мета яких полягає у навчанні студентів ефективному встановленню чітких цілей, детальному плануванню дій, моніторингу прогресу, а також управлінню власними зусиллями та емоційними реакціями. Емпіричні дослідження демонструють, що впровадження програм, спрямованих на розвиток стратегій саморегульованого навчання та самоконтролю, зазвичай складається з 8–10 сесій і сприяє зниженню рівня прокрастинації, підвищенню академічної успішності та поліпшенню суб’єктивного благополуччя студентів. На практиці це реалізується через використання вправ, які сприяють розвитку

таких навичок, як планування (створення щоденних чи тижневих планів), інгібіція (контроль і відтермінування імпульсивних дій на визначений час), когнітивна гнучкість (побудова альтернативних стратегій типу планів «В» чи «С») та покращення робочої пам'яті (здатність утримувати в фокусі основні цілі та підзадачі) [3; 20; 26; 38].

Часоуправлінські техніки формують важливу складову в контексті більш широких когнітивно-поведінкових терапевтичних інтервенцій. Серед ключових підходів виділяються постановка чітких цілей, визначення пріоритетів, методика блокування часу (time-blocking), використання техніки Pomodoro, а також планування першого кроку для виконання задач. Дослідження демонструють, що розвиток навичок тайм-менеджменту й ефективного планування безпосередньо сприяє зниженню рівня академічної прокрастинації та покращенню саморегульованого навчання [10; 13; 23; 25].

Поведінкові методи для впровадження кращих звичок включають такі практики:

- активація поведінки, що будується на принципі дій незалежно від емоційного стану, з використанням попередньо запланованого часу для роботи;
- поступовий підхід до виконання завдання через невеликі стартові етапи або мікрокроки;
- адаптація середовища шляхом усунення факторів відволікання, узгодження часових рамок з іншими учасниками та встановлення зовнішніх дедлайнів для чіткішої організації процесу [2; 24].

Психоедукація допомагає студентам усвідомити, що прокрастинація не є ознакою «лінощів», а радше пов'язана зі складними механізмами саморегуляції, емоційного контролю та роботою системи мозкових винагород. Тому вона може бути подолана шляхом розвитку відповідних навичок і регулярного тренування. Освітні програми розкривають важливість виконавчих функцій, префронтальної кори (ПФК), лімбічної системи, ролі дофаміну, а також взаємозв'язку між переконаннями, емоціями та поведінковими реакціями. Теоретичні знання інтегруються з практичними інструментами самодопомоги.

Наукові дослідження показують, що поєднання психоедукаційних підходів із практичними вправами, такими як ведення щоденників відкладання, використання карт «АВС» чи складання планів дій, підвищує ефективність методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і раціонально-емоційно-біхевіоральної терапії (REBT). Це сприяє глибшому усвідомленню змін і забезпечує їх тривалу стійкість [3; 10; 11; 13; 19; 38].

Міні-тренінг здійснює комплексний підхід та об'єднує дві основні категорії стратегій: рефлексивні, що спрямовані на розвиток усвідомлення власних думок, емоцій та звичок, а також корекцію ірраціональних переконань; і організаційно-поведінкові, що передбачають техніки тайм-менеджменту, дроблення великих завдань на менші етапи, планування й ведення щоденника прокрастинації. Окрему увагу приділено профілактиці, яка включає раннє розпізнавання основних тригерів прокрастинації (таких як стрес, перевантаження роботою, недосипання чи нечітка постановка цілей) та формування у студентів навичок саморегуляції й більш збалансованого ставлення до своїх можливостей і навчальних завдань (див. Додаток Б).

Структура тренінгу є логічно організованою та складається з трьох основних компонентів, які слугують забезпеченню цілісного підходу до теми: інформаційного блоку, практики опрацювання власного досвіду і рефлексії. Вступна частина розпочинається із встановлення контакту між тренером та групою. Тренер презентує себе та ознайомлює учасників із метою заняття. Для створення доброзичливої атмосфери використовується вправа «Асоціації», під час якої учасники, передаючи іграшку по колу, називають своє ім'я, асоціацію або емоцію, пов'язану з поняттям «прокрастинація», а також розповідають один факт про свою звичку відкладати справи. Це сприяє формуванню безпечної й довірливої обстановки, активізації попереднього досвіду учасників і підготує їх до основної теми. Після цього тренер у доступній формі пояснює поняття прокрастинації, її типові передумови та взаємозв'язок із емоційним станом і навчальними навантаженнями.

Практичний етап спрямований на вивчення індивідуальних поведінкових моделей та напрацювання ефективних стратегій їх трансформації. Учасники об'єднуються в малі групи для аналізу типових ситуацій з університетського життя (наприклад, підготовка до іспиту, написання курсової роботи чи публічний виступ). Вони ідентифікують ірраціональні думки, які перешкоджають продуктивності, та формують альтернативні реалістичні стратегії мислення. Далі кожен учасник працює над створенням персонального «антипрокрастинаційного плану», який складається за стандартною схемою: «Ситуація → Думки → Емоції → Дії». У цьому плані відображаються реальні аспекти прокрастинації, характерні кожному індивідууму, супроводжувані відповідними когнітивними реакціями та емоціями, а також визначаються конкретні кроки для подолання звички відкладати (такими як створення дрібних завдань, тайм-менеджмент або самопідтримка).

Завершальна частина присвячена колективній рефлексії. Учасники знову пересилають іграшку по колу, ділячись враженнями про набуті знання чи корисні техніки, які вони мають намір застосовувати у майбутньому. Такий підхід сприяє структуруванню засвоєного матеріалу, укріпленню мотивації до змін, а також забезпечує емоційно наповнене завершення тренінгу. Наприкінці тренер висловлює подяку за участь і підкреслює значущість внеску кожного учасника у спільну роботу.

Практичні рекомендації тренінгу поділяються на три **ключові блоки**:

1. Рефлексивні вправи (когнітивні): Методи, що орієнтовані на внутрішню роботу з думками та емоціями, включають аналіз та усвідомлення страхів і ірраціональних переконань, розвиток особистої мотивації, формування навичок самоконтролю, а також ефективне управління стресом. До цього блоку входить:

- *вправа «Виявлення ірраціональних думок»*, під час якої людина аналізує кейси із визначенням та заміщенням ірраціональних думок на конструктивніші альтернативи (наприклад, «Я можу працювати лише під

тиском часу» замінюється на «Я здатен уникнути стресу, плануючи роботу поступово») [13].

Особлива увага приділяється створенню індивідуального «антипрокрастинаційного плану», який допомагає учасникам усвідомити зв'язок між їхніми думками, емоціями і поведінкою, а також формувати здорові практики реагування.

2. Організаційні техніки (поведінкові): учасникам пропонуються ефективні інструменти тайм-менеджменту, що допомагають подолати труднощі, пов'язані з початком роботи, та впорядкувати навчальний процес. Серед них:

- «5-хвилинний старт» -зобов'язання приділити завданню хоча б 5 хвилин для усунення психологічного бар'єру перед початком;
- *метод Pomodoro* – 25 хвилин інтенсивної роботи, після яких слідує коротка перерва;
- *принцип поділу великих завдань на невеликі кроки*, що підвищує їхню керованість і доступність;
- *ведення «щоденника прокрастинації»*, у якому фіксуються обставини, думки та емоції, які передували відкладанню.

Такі техніки сприяють поступовій трансформації звичок: заміна моделей відкладання виконанням конкретних дій формує структурований підхід до навчальних процесів [13].

3. Нейропсихологічні методи: у рамках підтримки концентрації, самоконтролю та загального тону використовуються прості й дієві методики, серед яких:

- *аудіовізуальні тренування* з елементами координації рухів, наприклад, «рухи хрест-навхрест» під ритм або сигнали звуку;
- *дихальна техніка «за квадратом»*: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих протягом 4 секунд і завершує пауза на 4 секунди;
- *«Техніка самонаказів»*, що передбачає використання коротких мотиваційних команд, як-от «Я сфокусований», «Розпочну з малого».

- *вправа «Візуалізація успіху»*, де людина уявляє собі момент успішного завершення завдання [13].

Регулярне впровадження цих методів допомагає знизити рівень напруження, посилити здатність до зосередження, підвищити мотивацію та створити внутрішню налаштованість на виконання завдань, що зменшує схильність до прокрастинації через активізацію відповідних центрів мозку.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було теоретично та емпірично проаналізовано прокрастинацію як складний нейропсихологічний і когнітивно-поведінковий феномен, що має значний вплив на навчальну діяльність студентської молоді. Отримані результати дали змогу глибше зрозуміти психологічну природу прокрастинації, її зв'язок із емоційним станом особистості та особливостями саморегуляції. Висновки дослідження підтвердили, що прокрастинація не зводиться лише до звички відкладати справи, а є багатокомпонентним явищем, у якому поєднуються емоційні, когнітивні та поведінкові механізми.

Досліджено теоретичні підходи до вивчення прокрастинації, а також узагальнено наукові уявлення про її нейропсихологічні та когнітивно-поведінкові детермінанти. Установлено, що в сучасній психологічній літературі прокрастинація розглядається як прояв труднощів у саморегуляції, емоційному контролі, прийнятті рішень і плануванні діяльності. Теоретичний аналіз засвідчив, що особливого значення у виникненні прокрастинаційної поведінки набувають такі чинники, як страх невдачі, низька самооцінка, підвищена тривожність, недостатня фрустраційна толерантність, перфекціоністські тенденції та схильність до уникання складних завдань.

Встановлено чинники, що супроводжують появу прокрастинаційної поведінки у студентської молоді. До них належать інтенсивне навчальне навантаження, емоційне виснаження, хронічний стрес, невпевненість у власних силах, перевантаження вимогами, а також труднощі у підтриманні внутрішньої дисципліни й організації часу. Окрему роль відіграють особистісні особливості студентів, зокрема схильність до ірраціональних переконань, надмірна чутливість до оцінки з боку оточення та схильність до самокритики. Усе це створює умови, за яких прокрастинація стає не лише поведінковою реакцією, а й способом психологічного захисту від напруження.

Розроблено програму емпіричного дослідження, обґрунтовано комплекс методів і психодіагностичних методик, відповідних меті та завданням роботи.

Під час добору інструментарію було враховано необхідність комплексного вивчення прокрастинації та пов'язаних із нею психологічних характеристик студентів. Застосований набір методик дав змогу оцінити як рівень прокрастинації, так і особливості емоційного вигорання, перфекціоністських установок та інших психологічних параметрів, що впливають на навчальну поведінку. Це забезпечило можливість отримати цілісну картину досліджуваного феномену та встановити його зв'язок із емоційним станом і внутрішніми ресурсами особистості.

Емпірично досліджено психологічні та когнітивно-поведінкові особливості прокрастинації у студентів. Результати показали, що студенти з високим рівнем прокрастинації відзначаються більш вираженими показниками напруги, виснаження та загального емоційного вигорання, що свідчить про їхню підвищену психологічну вразливість і знижену здатність до саморегуляції. Якісний аналіз дозволив доповнити ці дані психологічними портретами представників груп із мінімальним і максимальним рівнем прокрастинації. Для студентів із низькою прокрастинацією характерні організованість, емоційна стійкість, краща здатність до планування та ефективного подолання навчальних труднощів. Натомість особи з високою прокрастинацією демонструють внутрішнє напруження, труднощі з початком діяльності, емоційну нестабільність, схильність до уникання та зниження внутрішніх ресурсів.

Доведено, що рівень прокрастинації пов'язаний не лише з поведінковими проявами, а й з особливостями емоційного вигорання та перфекціоністських тенденцій. Зі зростанням прокрастинації посилюються прояви напруги, виснаження та загального психологічного неблагополуччя, тоді як низький рівень прокрастинації поєднується з більш адаптивним функціонуванням, кращим самоконтролем і вищою стресостійкістю. Аналогічно, підвищення рівня перфекціонізму супроводжується зростанням заздрісності, емоційної нестабільності, самокритичності та внутрішньої напруги, що може підсилювати дезадаптивні форми поведінки. Таким чином,

прокрастинацію доцільно розглядати як багатфакторне явище, пов'язане з емоційним станом, системою особистісних установок і стилем саморегуляції.

Розроблено стратегії подолання надмірної прокрастинації у студентської молоді. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, профілактичній роботі, тренінгових програмах і психоосвітніх заходах для студентів. Доцільними є формування навичок тайм-менеджменту, розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня перфекціоністської напруги, корекція ірраціональних переконань, підвищення фрустраційної толерантності та навчання конструктивним способам подолання стресу. Такі заходи можуть сприяти зменшенню проявів прокрастинації, підвищенню академічної ефективності та профілактиці емоційного вигорання.

Встановлено, що перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням взаємозв'язку прокрастинації з іншими особистісними характеристиками студентів, зокрема з тривожністю, мотивацією досягнення, самоефективністю та стратегіями копіngu. Перспективним є також розширення вибірки, залучення студентів різних спеціальностей і курсів навчання, а також проведення повторних досліджень для відстеження динаміки прокрастинаційної поведінки в часі. Окремий інтерес становить перевірка ефективності спеціально розроблених корекційних програм, спрямованих на зниження прокрастинації та зміцнення психологічної стійкості студентів.

Таким чином, поставлену мету дослідження досягнуто, а всі завдання виконано. Отримані результати підтверджують, що прокрастинація є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним із емоційним вигоранням, особливостями саморегуляції та перфекціоністськими тенденціями, а отже потребує подальшого наукового вивчення і практичної психологічної корекції.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойченко М. М. Ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією : дипломна робота магістра (спеціальність 053 Психологія) / М. М. Бойченко ; Нац. авіац. ун-т ; наук. кер.: В. А. Семиченко. – Київ, 2020. – 68-71 с. URL: <https://surl.li/esxryr>
2. Ван Гінкель Л., Наута М. «П» у КПТ: основні поведінкові втручання. «ABC» модель : матеріали трьохрічної навчальної програми з КПТ, третій модуль. Львів, 2011 URL: <https://surl.li/zwanlp>
3. Васюк К. М., Цьох А. В. Сучасні підходи до вивчення прокрастинації як психологічної проблеми // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2025. № 1(6). С. 27–38. DOI: 10.31558/2786-8745.2025.1(6).3
4. Гуменюк У. І. Психологічні особливості конструкту ірраціональних переконань людини. 2010. С. 1-18. URL: <https://surl.li/updpms>
5. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2014. 215 с. URL: <https://surl.li/nfnder>
6. Душина А. П., Лісовенко А.Ф. Взаємозв'язок прокрастинації та ірраціональних думок у студентів // Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», № 21 (2026) (Подано до друку)
7. Душина А.П. Емоційне вигорання як нейропсихологічний та когнітивно-поведінковий чинник академічної прокрастинації у студентів // Друга міжнародна науково-практична конференція. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір. Національний університет «Одеська юридична академія». м. Одеса. 2026 р. (Подано до друку)
8. Журавльова О., Журавльов О. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання // Вісник Львівського

університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 53–59. DOI: 10.30970/PS.2021.10.8

9. Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. – К.: Шк. Світ, 2012. 128 с. URL: <https://surl.li/cdyeal>

10. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії: дипломна робота. Львів, 2017. 59 с. URL: <https://surl.li/bsxqrpq>

11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 30-31 с. URL: <https://surl.li/krafto>

12. Коняхіна А. В., Гаврик І. Л., Гриценко Н. В., Гутенко Д. М., Коропченко Н. М., Обравит О. М., Полякова В. С., Сухомлин Л. Г., Усик Ю. С., Чорний О. І. Емоційне вигорання педагогів : метод. рекомендації / Сум. р-на держ. адмін. Відділ освіти. Район. метод. кабінет ; рек.: Самохіна С. Є. – Суми, 2016. – 21-25 с. URL: <https://surl.li/deoejz>

13. Лісовенко А.Ф., Третьякова Т.М., Цільмак О.М. Чинники прокрастинації та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості // Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Психологія») Київ, 2023. - № 4(22), с.461-472. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-460-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472)

Лісовенко А. Ф. Причини та методи корекції прокрастинації особистості // Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. – Т. 1. – С.260-264. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/bitstreams/3e03ca52-cbba-4f1d-990b-d5059242ad51/download>

14. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія:

«Психологія». 2022. № 3. С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>

15. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2020. № 2(12). С. 66–71. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12)

16. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її відображення у свідомості особистості // Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019. № 213. С. 213–231. URL: <https://surl.li/vvwdlq>

17. Хоменко-Семенова, Л., & Семенова, С. (2025). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN MEDICAL STUDENTS. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2(27), 116–121. <https://doi.org/10.18372/2411-264X.27.20730>

18. Amoke C. V., Ede M. O., Mawila-Chauke D., Obeagu I. E. Disputing and challenging academic procrastination behaviors in students using REBT approach // *Medicine*. 2025. Vol. 104, no. 9. e41725. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000041725>

19. Bajaj S., Jonas R. A. An analysis of the neurobiological causes and the role of brain in procrastination // *International Journal of Indian Psychology*. 2023. Vol. 11, no. 3. P. 2934–2943. DOI: 10.25215/1103.279

20. Barron R. Executive dysfunction vs. procrastination: understanding the difference // *Effective Students*. 2025. URL: <https://surl.li/ozzlbk>

21. Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170. <https://doi.org/10.3390/bs15020170>

22. Costa J. F. Jr., Bezerra D. M. C., Araújo A. G., Ramos A. S. M. Anti-procrastination strategies, techniques and tools and their interrelation with self-regulation and self-efficacy // *Journal of Education and Learning*. 2024. Vol. 13, no. 1. P. 72–91. DOI: <https://doi.org/10.5539/jel.v13n1p72>

23. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York : Springer Publishing Company, 1997. 272 c. URL: <https://surl.li/abpory>
24. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York : Signet, 1977. URL: <https://surl.li/roemcr>
25. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives // Journal of Research in Personality. – 2007. – Vol. 41, iss. 3. P. 707-714. URL: DOI:10.1016/j.jrp.2006.06.006
26. Fridén I. Procrastination as a form of self-regulation failure: a review of the cognitive and neural underpinnings. Bachelor Degree Project in Cognitive Neuroscience. University of Skövde, 2020.
27. Hajloo N. Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students // Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 8, no. 3. P. 42–49.
28. Karimi Moonaghi H., Baloochi Beydokhti T. Academic procrastination and its characteristics: A narrative review // Future of Medical Education Journal. 2017. Vol. 7, no. 2. P. 43–50. DOI:10.22038/FMEJ.2017.9049
29. Kobayashi S., Schultz W. Influence of reward delays on responses of dopamine neurons // Journal of Neuroscience. 2008. Vol. 28, no. 31. P. 7837–7846. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1600-08.2008
30. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. // Journal of Research in Personality. – 1986. – Vol. 20, № 4. – P. 474-495. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
31. Liu G., Cheng G., Hu J., Pan Y., Zhao S. Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: a moderated mediation model // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Art. 1752. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01752
32. Lu X. The role of dopaminergic reward pathways in active procrastination behaviors // Advances in Educational Technology and Psychology. 2025. Vol. 9. P. 81–86. DOI: 10.23977/aetp.2025.090312

33. Mardiana N. The role of self-efficacy on student academic procrastination in completing thesis: literature review // MAHESA : Malahayati Health Student Journal. 2023. Vol. 3, no. 4. DOI: 10.33024/mahesa.v3i4.10128
34. Pychyl T. A. Tackling procrastination: A practical counseling approach // Psychology Today. 2008. URL: <https://surli.cc/uxdlhz>
35. Ramzi F., Saed O. The roles of self-regulation and self-control in procrastination // Psychology and Behavioral Science International Journal. 2019. Vol. 13, no. 3. Art. 555863. DOI: 10.19080/PBSIJ.2019.13.555863
36. Rozental A., Forsström D., Lindner P., Nilsson S., Mårtensson L., Rizzo A., Andersson G., Carlbring P. Treating procrastination using cognitive behavior therapy: a pragmatic randomized controlled trial comparing treatment delivered via the Internet or in groups // Behavior Therapy. 2018. Vol. 49, no. 2. P. 180–197. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.002>
37. Serebrennikova, O. A., & Makarov, S. Y. (2019). Features of emotional burnout of students in the conditions of pre-examination and examination academic stress. Biomedical and Biosocial Anthropology, (34), 26-32. DOI: <https://doi.org/10.31393/bba34-2019-04>
38. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, no. 2. P. 115–127. DOI: 10.1111/spc3.12011
39. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, no. 4. P. 503–509. DOI: 10.1037/0022-0167.31.4.503
40. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, no. 1. P. 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
41. Svartdal F., Sæle R. G., Dahl T. I., Nemtcan E., Gamst-Klaussen T. Study habits and procrastination: the role of academic self-efficacy // Scandinavian Journal of Educational Research. 2022. Vol. 66, no. 7. P. 1141–1160. DOI: 10.1080/00313831.2021.1959393

42. Whalley M. Cognitive distortions: unhelpful thinking habits // Psychology Tools. 2019. URL: <https://surl.li/wqmyks>
43. Zhang W., Wang X., Feng T. Identifying the neural substrates of procrastination: a resting-state fMRI study // Scientific Reports. 2016. Vol. 6. Art. 33203. DOI: 10.1038/srep33203
44. Ziaei F., Khosravi A., Abolghasemi L., Amiri M., Abbasi A., Hosseini S. M. Predicting academic procrastination based on academic self-efficacy and difficulty in emotional regulation among students of a medical sciences university in southern Iran: a cross-sectional study // Scientific Reports. 2025. Vol. 15. Art. 3003. DOI: 10.1038/s41598-025-87664-7

ДОДАТКИ

Додаток А.

Авторське анкетування з вивчення нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових особливостей прокрастинації у студентів

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, пов'язаних з прокрастинацією, ірраціональними переконаннями та емоційним вигоранням. Будь ласка, оцініть ступінь вашої згоди з кожним з них від 1 до 5, де 1 – зовсім не згоден/ніколи, 2 – частково не згоден/рідко, 3 – не впевнений/іноді, 4 – частково згоден/часто, 5 – повністю згоден/завжди.

Загальні відомості

1. Вік: _____
2. Стать: чоловіча, жіноча
3. Курс навчання: коледж, 1, 2, 3, 4, 1маг, 2маг.
4. Спеціальність / факультет: _____
5. Форма навчання: денна, заочна
6. Чи поєднуєте навчання з роботою?: так, ні
7. Середня успішність (середній бал): 1, 2, 3, 4, 5

Когнітивно-поведінковий блок

Оберіть варіант відповіді, що найбільше вам підходить:

(1 -ніколи, 2 -рідко, 3 -іноді, 4 -часто, 5 -завжди)

1. Я відкладаю виконання важливих завдань на потім, навіть тоді, коли маю достатньо часу.
2. Я відчуваю провину через невиконані завдання чи через те, що відкладаю справи.
3. Мені важко почати роботу, навіть якщо я знаю, що вона важлива.
4. Я чекаю «натхнення» або особливого настрою, щоб щось зробити.
5. Я витрачаю час на дрібниці, замість того щоб виконати головне завдання.
6. Коли наближається дедлайн, я відчуваю сильну напругу або тривогу.
7. Мені здається, що я працюю ефективніше «в останню хвилину».
8. Навіть розуміючи наслідки, я не можу змусити себе почати роботу.

Блок емоційного вигорання

(1 -зовсім не згоден, 5 -повністю згоден)

1. Я відчуваю постійну втому від навчання.
2. Часто буваю емоційно спустошеним(ою) після навчального дня.
3. Мені байдуже до результатів навчання.
4. Я відчуваю, що мої зусилля марні.
5. Мені складно зосередитися через відчуття перевантаженості.
6. Я відчуваю емоційне виснаження, навіть якщо сплю достатньо.
7. Коли думаю про навчання, у мене з'являється апатія або тривога.
8. Мені важко підтримувати мотивацію протягом усього семестру.
9. Я схильний(на) уникати завдань, які можуть викликати негативні емоції.

Блок ірраціональних установок

(1 -зовсім не згоден, 5 -повністю згоден)

1. Якщо я не можу зробити щось ідеально, краще не починати.
2. Коли мені важко, це означає, що я не здатний до цієї діяльності.
3. Інші завжди оцінюють мене за результатами, тому я боюсь зробити помилку.
4. Якщо я не відчуваю бажання діяти, краще почекати, поки з'явиться «настрій».
5. Моя самооцінка залежить від оцінок і думки викладачів.

Нейропсихологічний блок

(1 -ніколи, 2 -рідко, 3 -іноді, 4 -часто, 5 -завжди)

1. Мені важко зосереджувати увагу на одному завданні довше ніж на 15-20 хв, якщо довше – я відчуваю втому.
2. Я легко відволікаюсь на повідомлення, думки чи зовнішні подразники (наприклад, перевірити телефон замість роботи) і мені це важко контролювати.
3. Мені складно планувати порядок виконання кількох справ.
4. Я починаю роботу, але часто не доводжу її до кінця.

5. Після тривалого навчання відчуваю «перевантаження» і не можу зосередитися.
6. Я відчуваю, що моя пам'ять гірше працює під час стресу або втоми.

Блок взаємозв'язку прокрастинації, вигорання та установок.

Оберіть варіант відповіді, що найбільше вам підходить:

(1 -ніколи, 2 -рідко, 3 -іноді, 4 -часто, 5 -завжди)

1. Коли я відчуваю втому або байдужість, я частіше відкладаю справи.
2. Моє емоційне виснаження знижує здатність до концентрації.
3. Я розумію, що мої переконання (наприклад, «треба ідеально») заважають почати роботу.
4. Відчуття провини через відкладання ще більше посилює втому.
5. Коли я змінюю ставлення до себе, мені легше почати діяти.

Рефлексивно-оціночний блок

1. Як ви вважаєте, що найбільше впливає на вашу прокрастинацію?
страх помилки
лінь / виснаження
відсутність мотивації
низька самооцінка
труднощі з концентрацією
інше (вказіть): _____
2. Які методи допомагають вам боротися з прокрастинацією?
планування часу
списки справ
підтримка друзів
відпочинок / зміна діяльності
покарання або нагорода себе
інше: _____
3. Як ви оцінюєте свій рівень прокрастинації?
низький; середній; високий

Ключ:

По кожному типу переконань підраховується сумарний бал відповідно до ключа, якщо даний пункт позначений буквою *R*, то шкала змінює значення на протилежні.

Когнітивно-поведінковий блок	Блок емоційного вигорання	Блок ірраціональних установок	Нейро-психологічний блок	Блок взаємозв'язку
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3R
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5R
6	6		6	
7	7			
8	8			

1. Когнітивно-поведінковий (8 питань, max=40)

- Низький (норма): 8-20
- Середній: 21-30
- Високий (явна прокрастинація): 31-40

2. Емоційне вигорання (9 питань, max=45)

- Низький (норма): 9-22
- Середній: 23-33
- Високий (вигорання): 34-45

3. Ірраціональні установки (5 питань, max=25)

- Низький (раціональні, норма): 5-14
- Середній: 15-19
- Високий (ірраціональні): 20-25

4. Нейропсихологічний (6 питань, max=30)

- Низький (норма): 6-15

- Середній: 16-22
- Високий (дефіцит): 23-30

5. Взаємозв'язок (5 питань, max=25)

- Низький (норма): 5-14
- Середній: 15-19
- Високий: 20-25

Додаток Б.

Тренінг «Профілактика прокрастинації у студентів» (10 год.)

Мета тренінгу: сприяти зниженню рівня академічної прокрастинації у студентів шляхом поєднання нейропсихологічних та когнітивно-поведінкових підходів, формування навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та більш реалістичних установок щодо навчальної діяльності.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників з нейропсихологічними механізмами прокрастинації (роль префронтальної кори, лімбічної системи, міжпівкульної взаємодії, вплив стресу та втоми).
2. Виявити індивідуальні причини та типові ситуації прокрастинації у студентів, усвідомити зв'язок «думки → емоції → поведінка → наслідки».
3. Навчити учасників розпізнавати ірраціональні установки, пов'язані з відкладанням справ, та замінювати їх на більш реалістичні й адаптивні за допомогою технік когнітивної реструктуризації.
4. Розвинути базові навички планування і тайм-менеджменту (структурування дня, візуалізація задач, розбиття складних завдань на малі кроки, використання технік «5-хвилинний старт» та Pomodoro).
5. Освоїти прості нейропсихологічні, координаційні та дихальні вправи для підвищення концентрації, самоконтролю та зниження рівня напруги.
6. Сформувати індивідуальний «антипрокрастинаційний план» із врахуванням особистих тригерів, ресурсів та обраних стратегій подолання прокрастинації.

Цільова аудиторія: студенти 1–4 курсів ЗВО, які стикаються з академічною прокрастинацією.

Формат групи: 8–15 учасників.

Вступна частина

1. **Вітання. Представлення тренера і учасників.**

«Вітаю всіх, мене звати Анна, я студентка 4 курсу і наразі я проводжу дослідження в рамках своєї дипломної роботи. Сьогодні я проведу вам тренінг, присвячений темі, яка актуальна для багатьох студентів -прокрастинації. Чи знайомий вам цей термін?

****«Прокрастинація -це коли ми постійно відкладаємо важливі справи на потім, навіть якщо розуміємо, що це може мати негативні наслідки. З нейropsychологічної точки зору, це пов'язано з роботою нашого мозку, зокрема префронтальної кори (фото), яка відповідає за планування, контроль і прийняття рішень. Коли ця частина мозку працює недостатньо ефективно, ми легше піддаємося спокусам і відволікаємось, замість того щоб братися за роботу.**

Але перед тим як поринути у тренінг давайте коротко представимось. Ми передаватимемо іграшку по колу, і коли ви її отримаєте, назвіть, будь ласка: своє ім'я, одне слово чи емоцію, яку у вас викликає поняття прокрастинація, а також один факт про вашу звичку відкладати справи».

2. Коротке знайомство в колі: Гра «Асоціації» зі словом «прокрастинація» (кожен називає одне слово або емоцію, яку у нього викликає це поняття) + один факт про свою звичку відкладати справи»)

3. Озвучення мети

«Дякую за ваші відповіді. Сьогодні я зі свого боку прагну допомогти вам:

- краще усвідомити, чому виникає прокрастинація, які нейropsychологічні й когнітивно-поведінкові механізми за нею стоять;
- розглянути ірраціональні установки і їх зв'язок із відкладанням справ та емоційним вигоранням;
- почати формувати практичні навички і стратегії, які допоможуть вам подолати прокрастинацію і підвищити ефективність у навчанні та житті.»

4. Введення в тему: Що таке прокрастинація з нейropsychологічної та когнітивно-поведінкової точки зору; Ірраціональні установки -коротко з

прикладями шаблонних помилкових думок; Емоційне вигорання: ознаки і взаємозв'язок із прокрастинацією.

«Спочатку я вам коротко розповім, що взагалі таке прокрастинація, і чому вона виникає. Це допоможе вам зрозуміти, з чим ми маємо сьогодні справу, і підготує до подальших практичних вправ»

***«Прокрастинація** -це коли ми постійно відкладаємо важливі справи на потім, навіть якщо розуміємо, що це може мати негативні наслідки. З нейropsychологічної точки зору, це пов'язано з роботою нашого мозку, зокрема префронтальної кори (фото), яка відповідає за планування, контроль і прийняття рішень. Коли ця частина мозку працює недостатньо ефективно, ми легше піддаємося спокусам і відволікаємось, замість того щоб братися за роботу.*

Ми дійшли з вами до причин прокрастинації, прошу вас зараз записати у зошиті чи на листочку, через що, на вашу думку, зараз ви найчастіше прокрастинуете? І у мене буде прохання. Протягом тренінгу ми будемо обговорювати подолання причин прокрастинації, прошу записати, на вашу думку, ймовірно підходящі для вас варіанти вирішення. Ми поділимося та обговоримо це у кінці тренінгу, тож будьте уважні та активні.

Повертаємось до причин. Нейropsychологічні причини прокрастинації пов'язані передусім із дисфункцією префронтальної кори мозку -ділянки, відповідальної за вищі когнітивні функції: планування, прийняття рішень, самоконтроль, регуляцію уваги і імпульсів. Ця кора допомагає людині протистояти миттєвим емоційним спокусам і фокусуватись на довгострокових цілях. У прокрастинаторів спостерігається знижена активність у цих ділянках мозку, через що вони гірше контролюють імпульси, довго відкладають початок роботи і легко відволікаються. Утворюється своєрідна “боротьба” між префронтальною корою (що нагадує “раціональний контролер”) і лімбічною системою (фото), яка відповідає за емоції, спонтанні реакції і бажання уникнути дискомфорту.

Лімбічна система реагує на стрес, страх, тривогу -це емоції, що часто передують прокрастинації. Якщо префронтальна кора “перевантажена” або функціонує слабо (через тривалий стрес, недосип чи особливості нейропсихологічного типу), керування поведінкою переходить до лімбічної системи, яка віддає перевагу негайному задоволенню і уникає складних завдань. Дослідження також показують, що прокрастинація корелює зі зниженням регіональної гомогенності нейрональної активності - це показник того, наскільки узгоджено працюють нейрони в певних ділянках мозку, зокрема у вентромедіальній та передній префронтальній корі. Зниження цієї гомогенності означає, що нейрони менш скоординовано виконують функції планування, самоконтролю та прийняття рішень. Це ускладнює фокусування уваги та контроль імпульсів, що часто стає нейропсихологічною основою прокрастинації а також із зниженням міжпівкульної взаємодії мозку, що ускладнює ефективне планування та контроль імпульсів.

Це зменшення регіональної гомогенності нейрональної активності в мозку, може статися через кілька основних причин, що впливають на узгоджену роботу нейронів та є безпосередньо причиною прокрастинації:

1. **Хронічний стрес і тривога.** Постійне психоемоційне напруження викликає дисбаланс у роботі мозку, знижуючи скоординовану активність у важливих когнітивних центрах, що веде до порушення самоконтролю і планування.

2. **Недосип і втома.** Нестача якісного сну погіршує зв'язки між нейронами, особливо у префронтальній корі, внаслідок чого мозок гірше справляється з регуляцією уваги і імпульсів.

3. **Нейродегенеративні процеси або травми.** Хоча це менш поширена причина у молодих людей, пошкодження чи поступове погіршення стану мозкової тканини може знизити узгодженість нейронної активності.

4. **Неефективні або неповноцінні нейронні зв'язки через складні життєві ситуації, нестачу стимуляції.** Це означає, що через

важкі життєві обставини або відсутність тренування розумових здібностей нейронні зв'язки в мозку стають менш міцними і ефективними. Якщо мозок не отримує достатньо стимуляції і практики у плануванні, концентрації чи контролі емоцій, його мережі працюють неузгоджено, що призводить до “розбалансування” -нейрони не співпрацюють злагоджено, і це ускладнює виконання завдань та початок дій.

5. Генетична схильність і індивідуальні нейрофізіологічні особливості. Деякі люди мають вроджене зниження синхронізації нейронів, що робить їх більш вразливими до прокрастинації.

Також прокрастинація виникає через комплекс психоемоційних та поведінкових факторів, які тісно взаємопов'язані з нейрофізіологічними процесами:

- **Ірраціональні установки і страхи** - це автоматичні, часто безпідставні переконання, які людина приймає за правду і які блокують її дію. Наприклад, думки типу «Якщо я не зроблю все ідеально, краще взагалі не починати», «Я обов'язково провалюся» або «Мені не вистачить часу, щоб впоратися». Ці установки породжують страх невдачі, сорому чи негативної оцінки, що викликає емоційний дискомфорт. Щоб уникнути цього дискомфорту, людина відкладає справи -прокрастинує. **Що робити:** перший крок -усвідомити і зафіксувати свої ірраціональні установки та страхи; другий крок -поступово замінювати їх на більш реалістичні й позитивні думки за допомогою технік когнітивної терапії (виявлення та записування негативних думок, когнітивна реструктуризація, «Сократівські запитання», «Щоденник успіхів») або самоспостереження. Це допомагає знизити емоційний тиск і мотивує почати діяти.

- **Відсутність структури дня і розкладу тижня.** Якщо кожен день “як вийде” і немає корисних звичок, то ймовірність прокрастинації дуже велика. Що робити: перший крок – вибудувати з урахуванням

індивідуальних умов і потреб відповідну структуру дня і розклад тижня; другий крок – дотримуватися структури і розкладу.

- **Відсутність візуалізації.** Коли ми “тримаємо” весь перелік справ лише “в голові”, це призводить до труднощів з організацією. Велика кількість справ “в голові” також може бути причиною підвищення рівня тривоги через думки про те аби не забути виконати важливе завдання. Як наслідок, в стані тривоги знижується фізичний та когнітивний ресурс організму і ми стаємо більш вразливими до прокрастинації. Що робити: мати візуалізований перелік задач.

- **Наявність відволікаючих факторів.** Коли ми не дуже налаштовані на виконання певної задачі, то схильні легко відволікатися на мотиваційну діяльність: соціальні мережі, розмови по телефону, читання новин, перегляд серіалів, гортання журналів тощо. А завершити мотиваційну діяльність та повернутися до немотиваційної може бути важко і тоді ми обираємо прокрастинацію. Що робити: проаналізувати що саме може вас відволікати; прибрати ці стимули з поля зору та швидкого доступу або мінімізувати ймовірність їх виникнення.

- **Нереалістичний обсяг задач.** Щоденник, календар, планування – всі ці інструменти мають нам допомагати і покращувати якість нашого життя, а не навпаки. Нереалістичні плани підвищують ймовірність неуспішності, що призводить до негативних особистісних і соціальних наслідків, незадоволення собою, знижує настрій і мотивацію, що в підсумку призводить до прокрастинації. Що робити: проаналізувати перелік і обсяг задач з точки зору реалістичності їх виконання у визначений термін.

- **Нечіткі цілі і завдання.** Якщо цілі або завдання сформульовані нечітко, не мають критерію для оцінки виконання та визначеного часу виконання, то досягти успіху буде непросто, а от стикнутися з прокрастинацією – легко. Що робити: визначити чіткі цілі і сформулювати задачі коректно.

- **Складна задача.** Чим більших ресурсів потребує виконання завдання, тим меншою буде мотивація до його реалізації, а ймовірність прокрастинації – вищою. Що робити: складні завдання розбити на легші проміжні задачі і зробити покроковий план досягнення кінцевої мети.

- **Відсутність необхідних знань і навичок.** Нерідко причиною прокрастинації стає недостатність знань і практичних навичок для виконання задачі або недостатній рівень майстерності навички. Іншими словами – людина не знає як виконати певне завдання. В такій ситуації частіше може бути обрана поведінка відкласти виконання завдання «на потім». Що робити: здобути необхідні знання і навички або звернутися за допомогою до інших (в залежності від контексту ситуації це можуть бути родичі, друзі, педагоги, колеги, експерти-консультанти, тощо).

Таким чином, прокрастинація -це не просто проблема мотивації або ліні, а комплексне явище, у якому психоемоційні причини та біологічні механізми мозку взаємодіють і посилюють один одного. Порушена узгодженість нейронної активності у префронтальній корі, викликана стресом, недосипом та ірраціональними переконаннями, формує основу цієї поведінкової проблеми.

Для ефективного подолання прокрастинації важливо працювати над усіма цими аспектами:

- Управлінням стресом і емоціями,
- Нормалізацією режиму сну,
- Когнітивною роботою з ірраціональними установками,
- Розвитком навичок тайм-менеджменту,
- Виконанням нейропсихологічних вправ для покращення уваги і самоконтролю.

Такий комплексний підхід дозволяє не тільки змінити поведінку, а й відновити функціональність мозкових систем, що стоять за прокрастинацією, що суттєво підвищує ефективність тренінгів і персональної роботи над собою.

З точки зору когнітивно-поведінкового підходу, прокрастинація пов'язана з **«ірраціональними установками»** -це помилкові, негативні

переконання, які ми часто автоматично приймаємо за правду. Наприклад, думки:

*«Якщо я не зроблю все ідеально, краще не починати»
«В мене немає достатньо часу, тому починати зараз беззмістовно»
«Я ще не готовий(а), тож краще почекати»*

Такі установки змушують нас боятися невдачі або дискомфорту, і ми відкладаємо справи.

Ще одна важлива складова -емоційне вигорання. Це стан, коли ми відчуваємо сильне виснаження, втрату мотивації і інтересу до роботи або навчання. Часто прокрастинація та вигорання взаємопов'язані: постійне відкладання справ призводить до накопичення стресу, а він, у свою чергу, підсилює відчуття виснаження. Через це прокрастинація може перетворитися на замкнене коло, яке потрібно розривати.

У нашому тренінгу ми поговоримо, як розпізнати ці процеси і навчимося працювати з ними, щоб відкладати справи менше і почати досягати своїх цілей легше.»

Практична частина

1. Робота в малих групах: аналіз типових ситуацій прокрастинації

- Завдання: розпізнати ірраціональні думки у запропонованих кейсах
- Завдання: перетворити їх на позитивні, раціональні альтернативи (коротко усно або на папері)

«Зараз ми розділимося на невеликі групи. Кожна група отримає кілька типових прикладів ситуацій, в яких часто з'являється прокрастинація. Ваше завдання -спочатку розпізнати ірраціональні думки, які можуть стояти за відкладанням цих справ. Потім обговоріть, як можна перетворити ці негативні думки на більш позитивні й раціональні альтернативи. Наприклад, замість «Я повинен зробити все ідеально, інакше це сенсу не має», можна сказати «Краще почати з малого і поступово покращувати».»

Мета вправи: Це завдання допомагає побачити, які саме ірраціональні переконання спонукають відкладати важливі справи, і вчить замінювати їх на конструктивні, реалістичні думки, які спонукають до дії.

**** Ситуації для аналізу прокрастинації в університетському житті**

1. Підготовка до іспиту

Студент відкладає початок підготовки до іспиту, бо вважає, що він почне вчитись, коли залишиться дуже мало часу, інакше це буде дарма. Він відчуває, що без тиску часу мотивації немає, хоч розуміє, що так підвищується стрес і знижується якість підготовки.

Ірраціональна думка: «Я почну готуватися лише тоді, коли залишиться дуже мало часу, інакше це не має сенсу.»

Що може статися, якщо її дотримуватися: підвищення стресу й зниження якості підготовки через поспіх і перевантаження в останній момент.

Позитивна альтернатива: «Я почну готуватися поступово, по трохи щоразу, щоб знизити стрес і краще засвоїти матеріал.»

2. Написання курсової роботи

Студентка вважає, що якщо вона не володіє темою ідеально, то краще навіть не починати писати курсову. Внаслідок цього вона тривалий час не починає роботу, бо боїться зробити помилку або показати недостатній рівень знань.

Ірраціональна думка: «Якщо я не знаю тему досконало, краще взагалі не починати писати.»

Що може статися: затягування з початком роботи, накопичення тривоги і страху невдачі.

Позитивна альтернатива: «Я почну з того, що знаю, і буду допрацьовувати тему поступово.»

3. Підготовка презентації для семінару

Студент нервує через страх виступу і відкладає підготовку, вважаючи, що якщо вона почне підготовку раніше, то переживання будуть безперервними і сильнішими. Вона уникає дискомфорту й сумнівається у своїх силах.

Ірраціональна думка: «Я хвилююся, що виступ буде поганим, тому відкладаю підготовку, щоб уникнути страху.»

Що може статися: відсутність належної підготовки і поганий виступ, який підсилить страх.

Позитивна альтернатива: «Підготовка допоможе мені почуватися впевненіше, тому я почну з підготовки зараз.»

4. Виконання домашніх завдань з математики

Коли завдання здається дуже складним або незрозумілим, студент відкладає його виконання, думаючи, що краще він спробує зробити це пізніше, коли відчує себе впевненіше. Він уникає розчарування, знижуючи шанси на початок роботи.

Ірраціональна думка: «Якщо завдання здається складним, краще зробити пізніше, коли буде легше.»

Що може статися: накопичення незавершених завдань, посилення тривожності і зниження успішності.

Позитивна альтернатива: «Я зроблю перший крок зараз, навіть якщо це невелика частина завдання.»

5. Планування графіку занять і особистого часу

Студент відкладає планування, бо вважає що без ідеального плану нічого не вийде. Якщо він не зробить все ідеально, то краще йому взагалі не починати роботу. Він боїться помилок і недосконалості, що паралізує його дії.

Ірраціональна думка: «Якщо я не зроблю ідеальний план, краще взагалі нічого не планувати.»

Що може статися: хаос, втрачений час і відчуття безвладності над своїм часом.

Позитивна альтернатива: «Краще мати простий план, ніж зовсім без плану; я зможу його коригувати за потреби.»

2. Вправа «Антипрокрастинаційний план»:

- Кожен з учасників згадує власну ситуацію, де він прокрастинував.

- Потрібно розробити покроковий план як відійти від прокрастинації (використання тайм-менеджменту, малих кроків, нагород) «Ситуація → Думки → Емоції → Дії»

«Кожен із вас зараз згадає власну ситуацію з життя або навчання, в якій ви відчували, що відкладаєте справу на потім, тобто прокрастинуете. Подумайте, що саме заважало вам почати: це могли бути сумніви, страх, небажання або перевантаження.

Далі ваша задача -розробити покроковий план, який допоможе вийти з цього стану. Врахуйте методи тайм-менеджменту: розбийте завдання на маленькі, конкретні кроки, подумайте, як мотивувати себе за допомогою невеликих нагород. Для структурування можете використати схему «Ситуація → Думки → Емоції → Дії», щоб чітко простежити, що відбувається і як це змінити.»

- Обговорення стратегій подолання.

«Тепер давайте поділимось ідеями про те, які стратегії допомагають успішно справлятися Вам з прокрастинацією.»

3. Вправи/техніки для подолання прокрастинації.

«Супер, дякую Вам за ваші відповіді, хочу ще надати вам декілька варіантів для подолання прокрастинації. Важливо розуміти, що подолання відкладання -це не про миттєві зміни, а про поступову роботу над собою і своїми звичками.

Серед ефективних методів можна виділити **дві основні групи:**

Рефлексивні стратегії, які спрямовані на внутрішню роботу з думками і емоціями. Це аналіз і усвідомлення страхів та ірраціональних установок, розвиток мотивації, формування навичок самоконтролю і зняття стресу.

Організаційно-поведінкові стратегії, що допомагають краще організувати робочий процес. Сюди належать планування і тайм-менеджмент, поділ великих завдань на маленькі, встановлення конкретних дедлайнів і винагород за виконання.

1. Вправа "5-хвилинний старт" (когнітивно-поведінкова методика)

Психологічний бар'єр перед початком роботи знижується, якщо поставити собі мету почати працювати тільки 5 хвилин. Наприклад, якщо потрібно написати великий звіт, завданням буде просто сісти і почати писати перші речення або навіть просто відкрити документ. Часто після 5 хвилин людина вже набирає обертів і продовжує роботу довше. Це працює на принципі «першого маленького кроку», коли початок здається легким і підйомним, що прискорює продуктивність і знижує прокрастинацію. Метод можна використовувати як регулярну стратегію для запуску складних чи неприємних завдань на тренінгу.

2. Метод Pomodoro

Це техніка управління часом, яка допомагає підвищити концентрацію і знизити втому через чергування роботи і відпочинку. Суть методу полягає у тому, що ви працюєте над завданням максимально сфокусовано протягом 25 хвилин (це один "помодоро"), не відволікаючись ні на що інше. Після закінчення 25 хвилин робите коротку перерву на 3–5 хвилин, щоб розслабитися і відновити сили.

Після виконання чотирьох таких циклів, тобто приблизно двох годин роботи, рекомендується зробити довгу перерву тривалістю 15–30 хвилин -цей час можна присвятити прогулянці, легкій фізичній активності чи релаксації.

3. Аудіально-візуальний тренінг (нейропсихологічна методика)

Ця вправа розвиває міжпівкульну взаємодію мозку і покращує контроль уваги через координацію рухів і одночасне фокусування на звуках або візуальних сигналах. Наприклад:

Учасники виконують прості рухи руками або ногами під ритм або звук, при цьому концентруються на сигналах.

Можна використовувати вправи типу «хрест-руки-ноги», коли потрібно одночасно контролювати протилежні кінцівки, слухати аудіо-команди та реагувати злагоджено.

Це пришвидшує нейронні зв'язки між півкулями, покращує самоконтроль і концентрацію, що знижує відволікання і допомагає подолати прокрастинацію.

4. Дихальні вправи для підвищення тону мозку і концентрації

Короткі дихальні практики активують префронтальну кору мозку - область, відповідальну за увагу і контроль. Наприклад: Техніка «Дихання за квадратом»: 4 секунди вдих, 4 секунди затримка дихання, 4 секунди видих, 4 секунди пауза. Повторювати 5-7 циклів. Фокусування на повільному глибокому диханні допомагає знизити стрес і нервові напруження, що часто блокують початок роботи. Регулярне використання таких технік підвищує зосередженість і сприяє ефективнішій боротьбі з відкладанням завдань.

5. Вправа «Щоденник прокрастинації»

Ведення протягом тижня щоденника або запис у блокнот ситуації, коли студент відтягує виконання справ.

Записуються конкретні події, думки, емоції, що передували відкладанню. Після завершення тижня аналізуються записи, щоб виявити повторювані тригери та реакції.

Результат: підвищення усвідомленості про власні поведінкові патерни та пошук індивідуальних механізмів виходу.

6. Вправа «Задача з малим кроком»

Учасник обирає одну складну задачу (наприклад, написати курсову/диплом або підготувати презентацію).

Записують перший маленький крок, який необхідно зробити (напр., «відкрити файл», «написати вступну фразу»).

Потім зобов'язуються зробити цей крок у визначений час. Результат: зниження страху перед великим завданням та формування звички діяти.

7. Вправа «Виявлення ірраціональних думок»

Учасники записують ситуації, коли вони відкладають справи, і намагаються сформулювати негативні або деструктивні думки, що виникають у цих моментах. Потім працюють над тим, щоб замінити ці думки на більш реалістичні та конструктивні, наприклад, з написання: «Я не можу зробити все ідеально» на «Я зроблю найкраще, що можу, і це вже крок вперед».

8. Вправа «Моя внутрішня опора»

Учасники пишуть короткий лист або афірмацію собі, у якій наголошують на своїх сильних якостях і ресурсах (наприклад, «Я можу впоратися з труднощами», «Я вже зробив важливий крок»). Читають цю афірмацію щодня вранці або перед початком роботи. Результат: формування позитивної внутрішньої установки і підсилення самоувереності.

9. Вправа «Візуалізація успіху»

Студент закриває очі і уявляє себе у момент успішного завершення важливого завдання.

Уявляє деталізовано: як він відчуває, що бачить, що чує. Записує кілька ключових образів або емоцій, які виникають. Це допомагає активувати мотиваційні центри мозку і створити ментальне настановлення на дію.

Результат: підсилення бажання діяти і зміцнення віри у свої можливості.»

«А зараз пропоную, спробувати на собі одну техніку. Ця вправа допоможе налаштувати мозок на потрібний лад. Кожен формує для себе коротку позитивну фразу, яка підкреслює стан готовності і концентрації. Приклади можуть бути: «Я зосереджений», «Спокійно працюю», «Починаю з малого».

Повторіть цю фразу подумки або тихо вголос кілька разів, відчуваючи, як вона впливає на ваш настрій. Це допоможе активувати префронтальну кору -ділянку мозку, що відповідає за планування, контроль імпульсів і регуляцію

емоцій -і посилить вашу внутрішню готовність до дії. Цю вправу можна використовувати у будь-якій складній чи новій ситуації.»

Практика релаксації/саморегуляції (коротка дихальна вправа або техніка осмисленої зупинки)

Рефлексакційна вправа

1. Техніка самонаказів:

- Учасники формулюють коротку фразу-команду (наприклад, «Я зосереджений», «Спокійно працюю», «Починаю з малого»).

- Повторюють її подумки або тихо вголос кілька разів, щоб активувати префронтальну кору і налаштувати мозок на роботу.

1. *«Зараз ми зробимо коротку вправу, яка допоможе швидко налаштувати мозок на роботу та підвищити концентрацію.*

2. *Сядьте зручно, відчуйте рівне дихання, зробіть кілька спокійних вдихів і видихів.*

3. *Подумайте про завдання, яке вас чекає або яке можете відкладати. Який стан або які дії вам було б корисно зараз активувати?*

4. *Сформулюйте для себе коротку фразу-команду, яка відображає ваш бажаний стан. Це може бути щось на кшталт:*

- *«Я зосереджений»,*
- *«Я спокійно працюю»,*
- *«Починаю з малого»,*
- *«Я дію впевнено».*

5. *Тепер повторюйте цю фразу 5–7 разів подумки або, якщо зручно, пошепки, повільно, без поспіху, фокусуючи увагу на значенні кожного слова.*

6. *Під час повторення зверніть увагу на власні відчуття -відчуйте, як ця команда стає для мозку орієнтиром, допомагає зібратися і налаштуватися на дію.*

7. *Після завершення вправи можна подумати: що змінилось у вашому стані чи настрої? Що хочеться зробити далі?*

Рефлексія та завершення

1. Коло фідбеку: кожен називає основне відкриття або лайфхак, який збирається застосувати. (з іграшкою)

«Наостанок давайте поділимося тим, що для кожного з вас було найважливішим сьогодні та поділимося хто, що виділив з тренінгу для подолання власної прокрастинації. Знову будемо передавати іграшку, щоб кожен зміг по черзі поділитися своїми враженнями, що було найцікавішим та найкориснішим для Вас, та можливо ви виділили щось, що навіть збираєтесь застосувати. Це може бути будь-що.»

«Дякую, за вашу віддачу, активність та участь у моєму дослідженні!»