

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ГОРШИНСЬКА Софія Володимирівна

**Прокрастинація у підлітковому віці: причини,
діагностика, шляхи подолання та відновлення
внутрішньої рівноваги / Procrastination in
Adolescence: Causes, Diagnosis, Ways of
Overcoming, and Restoring InterBalance**

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала
студентка групи ПСЗ-41
С. В. Горшинська

Науковий керівник:
кандидат філологічних наук,
доцент О. М. Задорожна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

« ____ » _____ 2026 р.
Завідувач кафедри

_____ А. Н. Гірняк

Тернопіль-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Поняття «прокрастинація» в психології.....	6
1.2. Психологічні причини розвитку прокрастинації у підлітковому віці	14
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ	29
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження	29
2.2. Емпіричний аналіз прокрастинації у підлітків	33
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ У ПІДЛІТКІВ	44
3.1. Теоретичний огляд психологічних стратегій подолання прокрастинації у підлітків.....	44
3.2. Рекомендації для підлітків та батьків щодо подолання прокрастинації та підтримки психологічної стійкості	46
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ	61
Додаток А. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS) – К. Лей.....	61
Додаток Б. Шкала прокрастинації Б. Такмана	64
Додаток В. Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS)	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема прокрастинації набуває особливої актуальності в підлітковому віці, коли відбувається формування самосвідомості, відповідальності та навичок саморегуляції. Підвищене навчальне навантаження, вплив соціальних мереж, страх невдачі та високі вимоги до досягнень можуть посилювати схильність до відкладання справ. Нерідко прокрастинація пов'язана з перфекціонізмом, тривожністю та зниженням внутрішньої рівноваги, що негативно впливає на академічну успішність і психологічне благополуччя підлітків. Тому дослідження причин, механізмів і шляхів подолання прокрастинації є важливим для сучасної психологічної науки та практики.

Огляд літературних джерел. Проблема прокрастинації у підлітків досліджується численними українськими та зарубіжними авторами, які розглядають її причини, прояви та вплив на психічне здоров'я й навчальну діяльність. Дослідження охоплюють психологічні, соціальні та поведінкові аспекти відкладання справ, а також зв'язок прокрастинації з перфекціонізмом, мотивацією та стресостійкістю.

Серед авторів, які працювали над цією темою, варто згадати про І. В. Логвиненко, Н. В. Назарук, Л. В. Філоненко, О. Фролову, В. М. Лугову, Ю. Рудоманенко, М. О. Оніщук, О. Журавльову, О. Журавльова, В. Дуб, N. Milgram, R. Tenne, Т. А. Колтунович, М. С. Дворник, Є. Л. Базику, О. Грабчак, Т. С. Вайда, Н. П. Берегову, В. В. Підганюк, Н. А. Бурка, А. А. Таран, В. А. Оверчук, Я. В. Бурхович, Л. М. Пріснякова, М. С. Ніколенко, Н. Гребінь, М. Луців, Є. А. Некрасова, О. В. Пучина, Н. Б. Лукіна, Д. С. Хитрук, Я. О. Язовіцьку, Л. Колесніченко, Є. Шевченко, З. Антонову, Е. Ш. Коджаман, Г. Закалик, О. Бік, Н. Шувар, М. А. Кузнєцов, О. О. Жолинську, Т. М. Невілько, А. О. Колісніченко, Д. Кречетову, Ю. Макєєва, І. Литвиненко, В. Г. Кириленко, Т. Р. Хасанова, Н. Гоцуляк, Д. Куриця, Ю. Подкопаєва, О. В. Гірчук,

Л. О. Ляховець, Л. Д. Долгачова, В. В. Шаполова, К. О. Заводян, Ю. В. Сидоренко, Н. В. Гриньова та О. І. Глотова.

Опрацьовані літературні джерела підтверджують, що прокрастинація є поширеним явищем серед підлітків і потребує комплексного підходу до діагностики, корекції та розвитку навичок саморегуляції й психологічної стійкості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прокрастинації в підлітковому віці, визначити її зв'язок із перфекціонізмом та окреслити ефективні шляхи подолання і відновлення внутрішньої рівноваги.

Завдання дослідження:

1. Дослідити поняття «прокрастинація» в психології.
2. Визначити психологічні причини розвитку прокрастинації у підлітковому віці.
3. Описати організацію та методики емпіричного дослідження .
4. Провести емпіричний аналіз прокрастинації в підлітків.
5. Виконати теоретичний огляд психологічних стратегій подолання прокрастинації у підлітків.
6. Розробити рекомендації для підлітків та батьків щодо подолання прокрастинації та підтримки психологічної стійкості.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічне явище в підлітковому віці.

Предмет дослідження – причини виникнення прокрастинації у підлітків, її зв'язок із перфекціонізмом та можливості психологічної корекції.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми прокрастинації та перфекціонізму.
2. Емпіричні методи: шкала загальної прокрастинації К. Лея; шкала прокрастинації Б. Такмана; багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста.

3. Методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів, визначення кореляційних зв'язків.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми прокрастинації в підлітковому віці, уточнення ролі перфекціонізму як чинника формування відкладання справ, розширення теоретичних підходів до проблеми саморегуляції та емоційної рівноваги підлітків.

Практична значущість дослідження. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для ранньої діагностики прокрастинації, розробки профілактичних і корекційних програм, формування навичок саморегуляції, зниження тривожності та відновлення внутрішньої рівноваги підлітків. Також отримані результати будуть цікаві для батьків, які прагнуть допомогти підліткам опанувати себе, та для самих тинейджерів у процесі самоорганізації діяльності.

Структура роботи. Робота містить вступ, 3 розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття «прокрастинація» в психології

Прокрастинація є одним із найбільш поширених психологічних феноменів сучасності, який привертає увагу як науковців, так і практиків. В умовах швидкого темпу життя, високих вимог до продуктивності та постійного інформаційного навантаження люди все частіше стикаються зі схильністю відкладати виконання важливих справ на потім. Це явище не обмежується лише лінощами чи недостатньою організованістю, а має глибші психологічні причини, пов'язані з емоційною сферою, мотивацією та особистісними особливостями. Розуміння сутності прокрастинації є важливим для розробки ефективних стратегій саморегуляції та підвищення продуктивності особистості.

У психології прокрастинація визначається як свідоме відкладання запланованих або необхідних дій, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. На відміну від раціонального перенесення справ, прокрастинація супроводжується внутрішнім дискомфортом, почуттям провини, тривоги або стресу. Людина розуміє важливість виконання завдання, однак замість цього обирає короткочасно приємні або менш значущі заняття¹.

Сутність прокрастинації пов'язана з особливостями емоційної регуляції. Часто відкладання справ виступає як спосіб уникнення негативних емоцій – страху невдачі, критики, перевантаження або навіть страху успіху. У такому випадку прокрастинація виконує захисну функцію, допомагаючи тимчасово знизити емоційне напруження. Водночас така стратегія є неефективною у

¹ Логвиненко І. В. Що таке прокрастинація та як з нею боротися? 2025. URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-prokrastynatsiya-ta-yak-z-neyu-borotysya>

довгостроковій перспективі, оскільки призводить до накопичення завдань і посилення стресу².

Важливим аспектом є зв'язок прокрастинації з мотиваційною сферою особистості. Вона часто виникає через низький рівень внутрішньої мотивації, відсутність чітких цілей або невідповідність завдання особистим інтересам. Також значну роль відіграють такі фактори, як перфекціонізм, низька самооцінка та недостатній рівень самоконтролю. Люди, схильні до прокрастинації, можуть встановлювати надмірно високі стандарти, що робить початок діяльності психологічно складним.

Окрім індивідуальних причин, прокрастинація може бути зумовлена зовнішніми чинниками, такими як надмірне інформаційне середовище, доступ до розважальних ресурсів, відсутність чітких дедлайнів або неефективна організація часу. У сучасному цифровому світі можливість швидкого переключення уваги значно підсилює схильність до відкладання справ.

Є. Л. Базика зазначає, що поняття прокрастинації у вітчизняній науковій літературі виникло відносно недавно і вперше почало застосовуватися в 1992 році³. Автор визначає прокрастинацію як психологічне явище, що характеризується схильністю людини відкладати неприємні або складні справи та рішення на потім, на завтра чи на більш віддалене майбутнє. Особи, які схильні до прокрастинації, зазвичай затягують виконання завдань, перекладають відповідальність на інших, діють без чіткої організації або лише під впливом натхнення чи нагальної необхідності, що робить їх непродуктивними та складними для співпраці в команді⁴.

Прокрастинація як психологічний феномен привертає увагу сучасних науковців. Вагомий внесок у вивченні явища прокрастинації зробили

² Зроблю завтра: як прокрастинація заважає жити. 2025. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/zroblyu-zavtra-yak-prokrastynacziya-zavazhaye-zhyty/>

³ Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал «ОСВІТА РЕГІОНУ»*, 2013. № 2. С. 157.

⁴ Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал «ОСВІТА РЕГІОНУ»*, 2013. № 2. С. 157.

С. І. Бабатіна, Є. Л. Бази́ка, Н. П. Берегова, Т. С. Вайда, М. С. Дворник, Т. А. Колтунович, В. М. Лугова, М. О. Оніщук, В. В. Підганюк та багато інших. Усі вони у своїх працях детально проаналізували цей психологічний феномен та окреслили причини його прояву у людей. У цьому розділі простежимо, як науковці давали визначення поняттю «прокрастинація».

Н. В. Назарук у своїй роботі «Феномен прокрастинації у психологічному універсумі» визначає прокрастинацію як психологічне явище, що характеризується схильністю особистості відкладати виконання завдань на майбутнє, замість того, щоб вирішувати їх одразу. Вона проявляється у відтермінуванні дій і рішень, коли людина відкладає справи на завтра або на пізніший час, навіть якщо це може впливати на ефективність та результати її діяльності.⁵

Н. В. Назарук підкреслює, що прокрастинація може виступати як захисний механізм психіки. Відтермінування виконання завдань виникає у відповідь на загрозу його власному *ego* і служить своєрідною захисною реакцією, що допомагає уникнути дискомфорту або стресу, пов'язаного з необхідністю виконання складної або неприємної роботи.

Автор також зазначає, що саме поняття прокрастинації походить від латинських і англійських термінів, які означають відкладання на завтра або на майбутнє. Воно описує схильність людини відтягувати виконання неприємних, складних або виснажливих завдань, замінюючи їх активністю, яка приносить швидший результат або емоційне задоволення. Прокрастинація проявляється як тенденція відкладати необхідну, але небажану діяльність на користь інших справ, що мають більш позитивний емоційний фон і менший психологічний тиск⁶.

⁵ Назарук Н. В. Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Вікова та педагогічна психологія*. Ужгород, 2023. Вип. 55. С. 56.

⁶ Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), В. М. Корольчук, М. С. Корольчук та ін. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 69.

Л. В. Філоненко у праці «Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни» трактує прокрастинацію як процес, у якому людина свідомо або несвідомо ухиляється від виконання певної роботи чи завдання. Це уникнення характеризується систематичним ігноруванням встановлених термінів, що призводить до запізнь або невиконання зобов'язань. Внаслідок цього виникають ситуації, коли пояснення причин затримки стають нечіткими, суперечливими або неприйнятними, а самі затримки не мають обґрунтованого раціонального підґрунтя⁷.

У дослідженні «Прокрастинація як соціально-психологічне явище» О. В. Фролова також дає визначення цьому поняттю, зазначаючи, що «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, попри можливі негативні наслідки для особистості»⁸.

В. М. Лугова розглядає прокрастинацію як свідоме відкладання виконання завдань, які викликають у людини негативні емоції або дискомфорт. Вона наголошує, що це явище знайоме практично кожній людині і може проявлятися у будь-який момент життя, незалежно від ситуації. Прокрастинація може виникати під час виконання професійних обов'язків, навчальної діяльності або при вирішенні повсякденних, поточних завдань, що потребують уваги та зусиль. При цьому схильність до відтермінування не обмежується конкретним віком чи контекстом, а є універсальною рисою поведінки людини, яка реагує на складні або неприємні завдання.⁹

Ю. В. Рудоманенко розглядає прокрастинацію як складне та багатокомпонентне явище, яке проявляється у різних сферах життя людини, включаючи навчальну, професійну та побутову діяльність. Вона підкреслює, що прокрастинація не обмежується якоюсь однією ділянкою, а здатна впливати на

⁷ Філоненко Л.В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-390-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399).

⁸ Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс]. 2014. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.

⁹ Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця, 2015. С. 8.

різні види діяльності, створюючи систематичне відкладання важливих справ¹⁰. Дослідниця також зазначає, що цей процес завжди супроводжується ірраціональним відтермінуванням прийняття рішень або виконання завдань, що пов'язано з переживанням емоційного дискомфорту та внутрішньої напруженості. Таким чином прокрастинація поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти, впливаючи на ефективність особистості у різних сферах життя¹¹.

М. О. Оніщук розглядає прокрастинацію як складне явище, яке полягає у систематичному відкладанні справ на пізніший час і формується під впливом не лише індивідуальних психологічних особливостей людини, а й зовнішніх факторів та соціального середовища. Іншими словами, схильність до відтермінування завдань визначається поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників, що взаємодіють між собою та впливають на поведінкові моделі особистості¹².

О. Журавльова та О. Журавльов прокрастинацію трактують як цілісний особистісний конструкт, що включає когнітивні компоненти, пов'язані з плануванням і прийняттям рішень, емоційні реакції на завдання, мотиваційні аспекти, що визначають бажання або небажання виконувати діяльність, а також конативні характеристики, які регулюють поведінкову активність і самодисципліну. Тому прокрастинація виступає комплексною інтеграцією різних психологічних механізмів, що разом формують тенденцію до відкладення справ на потім¹³.

¹⁰Рудоманенко Ю. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки: дис...на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, 05 Соціальні і поведінкові науки / Юлія Рудоманенко; наук. кер. М. Й. Казанжи. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 2 с.

¹¹ Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2020. № 3 (19). С. 35.

¹² Оніщук М. О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. *Вінницький національний технічний університет*, м. Вінниця. С. 3.

¹³ Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Психологічні перспективи*, 2020. Вип. 36. С. 98-99.

В. Г. Дуб розглядає прокрастинацію як стійку тенденцію до систематичного відкладання виконання запланованих справ, що виходить за межі простого коригування планів або природної лінії. Людина добре усвідомлює, що невиконання завдань або затримка їхнього виконання може призвести до негативних наслідків, таких як необхідність докладати надмірних зусиль для завершення роботи вчасно, критика з боку оточення, порушення режиму сну чи загальна неефективність, проте попри це повторно відкладає справи на пізніший час. Через це прокрастинація супроводжується значним емоційним дискомфортом, проявляючись у почуттях провини, тривожності, безсилля та невпевненості у власних можливостях контролювати ситуацію. Найчастіше цей процес помітний у тих сферах діяльності, результати яких є особливо важливими для особистості, що робить прояви прокрастинації більш значущими і психологічно напруженими¹⁴.

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як специфічну поведінку, яка проявляється у послідовному відкладенні виконання завдань. Вона виникає як наслідок недостатньої організації або неефективності поведінкових дій та пов'язана з тим, що завдання сприймається людиною як значуще і важливе для виконання. У процесі зволікання формується емоційний дискомфорт, що стає своєрідним супутником прокрастинації, адже затримка виконання завдання не лише відкладає результат, а й породжує психологічне напруження, тривожність та відчуття роздратованості через неможливість виконання дедлайнів. Саме тому прокрастинацію розуміють як взаємопов'язаний комплекс поведінкових та емоційних процесів, який проявляється у постійному відкладанні значущих для особистості завдань¹⁵.

Т. А. Колтунович розглядає прокрастинацію як свідомий процес, під час якого людина ухиляється від виконання справ, що мають важливе значення, і замість цього займається менш значущими завданнями, які дають швидкий

¹⁴ Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020 № 47. С. 53-66.

¹⁵ Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. № 14 (2). P. 141-156.

результат або миттєве задоволення. Така поведінка ґрунтується на прагненні отримати комфорт і позитивні емоції «тут і тепер», навіть якщо це суперечить довгостроковим цілям. Зволікання у виконанні важливих обов'язків призводить до негативних наслідків: погіршується особистісна ефективність, зростає стрес та тривожність, а також у прокрастинатораможуть виникати проблеми у професійній чи навчальній сфері, оскільки відкладання завдань порушує планування та досягнення цілей¹⁶. Водночас авторка висловлює важливу думку про те, що «прокрастинація є формою поведінки людини, яка пов'язана з браком саморегуляції»¹⁷.

М. С. Дворник визначає прокрастинацію як прояв емоційної реакції на заплановані або обов'язкові справи, коли внутрішній стан людини впливає на її здатність виконувати завдання вчасно. Особи, які схильні до прокрастинації, демонструють тенденцію відкладати прийняття рішень і реалізацію різних обов'язків на невизначений період часу. Така поведінка характеризується певною внутрішньою напругою, небажанням стикатися з дискомфортом, який може виникати під час виконання складних або неприємних завдань, а також проявляє слабку регуляцію часу та планування, що зумовлює зволікання та відтермінування дій¹⁸.

О. В. Грабчак наголошує, що термін прокрастинація досить новий для вітчизняної наукової спільноти і поки що сприймається більшістю людей як незвичний, хоча сам феномен відкладання справ на потім добре знайомий і зрозумілий кожному¹⁹.

Ю. В. Рудоманенко підкреслює, що у науковій спільноті немає єдиного загальновизнаного визначення прокрастинації. Незважаючи на це, дослідники

¹⁶ Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним», *Молодий вчений*, 2017. № 5. С. 215-216.

¹⁷ Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 2017. № 5. С. 211.

¹⁸ Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.

¹⁹ Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016. № 4. С. 210.

погоджуються щодо двох основних характеристик цього явища: по-перше, воно проявляється у відкладанні важливих рішень та завдань на пізніший час; по-друге, завжди супроводжується відчуттям емоційного дискомфорту²⁰.

Т. С. Вайда зазначає, що термін «прокрастинація» походить з Древнього Риму та утворений шляхом поєднання прийменника *pro*, що означає напрямок уперед, і основи *crastinus*, яка перекладається як «завтрашній». Спочатку це поняття мало позитивне значення і описувало здатність людини не поспішати, обдуманно приймати рішення, уникати необґрунтованих кроків, що вважалося ознакою мудрості політиків і військових керівників²¹.

Н. П. Берегова та В. В. Підганюк визначають прокрастинацію як емоційну реакцію особистості на заплановані або необхідні завдання, що проявляється у схильності відкладати виконання справ на майбутнє, переносити їх «на потім» або «на завтра»²².

Проаналізувавши підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо розуміння сутності прокрастинації, її змісту та особливостей прояву, можна зробити висновок, що прокрастинація розглядається як складне, багатовимірне психологічне явище, яке проявляється у свідомому або ірраціональному відкладанні важливих завдань і рішень, попри усвідомлення можливих негативних наслідків.

²⁰ Рудоманенко Ю. В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Психологія особистості*, 2022. Випуск 38, С. 122.

²¹ Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс]. *Юридичний бюлетень*, 2016. Вип. 2. С. 197-211.

²² Берегова Н. П. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник: наук. журн. / ГО «Львів. пед. спільнота»*. Львів, 2020. № 19. С. 13.

1.2. Психологічні причини розвитку прокрастинації у підлітковому віці

Прокрастинація – це стійка схильність відкладати важливі справи на потім, що супроводжується внутрішнім напруженням, почуттям провини та зниженням результативності діяльності. У підлітковому віці це явище загострюється через інтенсивні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни, підвищені вимоги до навчання й самореалізації, а також вплив цифрового середовища. Постійний інформаційний потік, багатозадачність і соціальний тиск створюють умови для формування хронічного відкладання справ²³.

Прокрастинація негативно впливає на самооцінку підлітка, посилює тривожність, викликає емоційну нестабільність і може сприяти розвитку дезадаптивних станів²⁴.

Основні *причини прокрастинації* в підлітковому віці²⁵:

1. *Особистісні чинники.* Занижена самооцінка, страх критики, перфекціоністичні установки, підвищена тривожність і недостатня внутрішня мотивація зумовлюють уникнення складних завдань через побоювання невдачі та сумніви у власних можливостях²⁶.

²³Бурка Н. А. Енергетика підліткової прокрастинації. *Збірник матеріалів VIII круглого столу «Сучасні тенденції фонетичних досліджень»* (м. Київ, 24 квітня 2025 р.). С. 40-46. URL: https://www.researchgate.net/profile/Larysa-Taranenko/publication/391941363_Current_Trends_in_Phonetic_Studies/links/68332c9e6b5a287c304513fe/Current-Trends-in-Phonetic-Studies.pdf#page=41

²⁴Таран А. А., Оверчук В. А. Чинники виникнення прокрастинації у здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* 19 травня 2023 р., м. Одеса. С. 9-11. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18513/1/Actual%20problems%20of%20practical%20psychology.pdf#page=9>

²⁵Бурхович Я. В., Пріснякова Л. М. Психологічні передумови прокрастинації у підлітковому віці. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* (ВНПЗ ДГУ, 26.12.2024). С. 87-90. URL: <http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/1725/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%20V%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97.pdf#page=88>

²⁶Ніколенко М. С., Миропольцева Н. І. Прокрастинація в осіб підліткового віку. *Вікова та педагогічна психологія*, 2023. Випуск 55. С. 62-66. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/10.pdf>

2. *Соціальні чинники.* Сімейні конфлікти, надмірні очікування дорослих і вплив однолітків створюють додатковий психологічний тиск, який може провокувати відкладання справ як форму уникнення напруги.

3. *Емоційні передумови.* Незрілі механізми емоційної саморегуляції, високий рівень стресу та схильність до імпульсивних рішень ускладнюють здатність підлітка своєчасно розпочинати й завершувати діяльність²⁷.

4. *Когнітивні особливості.* Недостатньо сформовані навички планування й управління часом, а також схильність недооцінювати обсяг і тривалість роботи призводять до накопичення невиконаних завдань²⁸.

5. *Вплив сучасних технологій.* Постійні цифрові відволікання та інформаційне перевантаження знижують концентрацію уваги й підсилюють тенденцію до відкладання важливих справ²⁹.

Ефективними є формування навичок планування, визначення пріоритетів, розвиток внутрішньої мотивації, психологічна підтримка щодо зниження тривожності та розвиток емоційної саморегуляції. Також важливими є створення сприятливого навчального середовища та контроль часу, проведеного в цифровому просторі³⁰.

А. А. Таран досліджував чинники виникнення прокрастинації у студентів та підлітків, акцентуючи увагу на психологічних механізмах відкладання справ. Він визначив, що ключовими причинами прокрастинації є низький рівень саморегуляції, страх невдачі, тривожність та недостатня мотивація до

²⁷Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 58-66. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/20_2024/11.pdf

²⁸ Некрасова Є. А., Пучина О. В. Роль оптимізму та прокрастинації у формуванні психологічних якостей особистості. *Збірник матеріалів IV Інтернет-конференції*, 2024. С. 74-75. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7659/1/soc_psih_supr_2024.pdf#page=74

²⁹ Лукіна Н. Б., Хитрук Д. С. Прокрастинація як психологічний феномен. *Тези XXII Міжнародна наукова конференція* 16-22 червня 2025 р. С. 289-292. URL: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2856/1/%D0%9E%D0%A4-2025.%20%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf#page=289>

³⁰ Язовіцька Я. О. Особливості прокрастинації творчих особистостей. *Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020. С. 315-317. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0060793.pdf#page=315>

виконання завдань, що призводить до постійного відкладення діяльності та порушення навчальної дисципліни³¹.

Л. Колесніченко та Є. Шевченко зосередили своє дослідження на взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. Вони підкреслили, що підлітки, схильні до надмірного прагнення до ідеалу, частіше відкладають виконання завдань через страх зробити помилку, що посилює прокрастинаційні тенденції і створює внутрішнє психологічне напруження³².

З. Антонова у своєму дослідженні розглядала мотиваційні чинники як засіб впливу на прояви прокрастинації у підлітків. Вона вказала, що недостатня внутрішня мотивація та низька зацікавленість у завданнях є одними з провідних психологічних причин відкладання діяльності, тоді як стимулювання за допомогою мотиваційних стратегій сприяє зниженню прокрастинації³³.

Е. Ш. Коджаман аналізував психологічний аспект прояву прокрастинації у студентів під впливом зовнішніх стресогенних факторів, зокрема військових подій. Він виявив, що підлітки і молодь у стресових умовах демонструють підвищену тривожність, зниження концентрації уваги та уникання складних завдань, що є психологічними причинами формування прокрастинаційної поведінки³⁴.

³¹ Таран А. А. Чинники виникнення прокрастинації у здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф.* (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. С. 9-11. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/18514>

³² Колесніченко Л., Шевченко Є. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *XIV міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»* 30 червня 2024 р. С. 35-36. URL: <http://ir.soippo.edu.ua:8080/bitstream/123456789/559/1/1%20conference%2030.06.2024.pdf#page=35>

³³ Антонова З. Мотивація як засіб впливу на прокрастинацію в учнів старших класів. *Psychology Travelogs.* 2024. № 1. Р. 103-114. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/15932>

³⁴ Коджаман Е. Ш. Вплив військових подій на навчання студентів у закладах вищої освіти: психологічний аспект прояву прокрастинації. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 51-54. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20321>

Вищенаведені факти дозволяють констатувати, що прокрастинація у підлітковому віці є поширеним явищем, що проявляється у відкладенні виконання важливих завдань, уникненні відповідальності та зниженні продуктивності. Психологічні причини цього явища формуються під впливом особистісних, когнітивних та емоційних факторів, а також соціального середовища підлітка. Актуальність вивчення цих причин зумовлена інтенсивним розвитком когнітивних і емоційних процесів у підлітків, що безпосередньо впливає на їхню здатність планувати та виконувати завдання вчасно³⁵.

Психологічні фактори прокрастинації можна систематизувати за кількома напрямками: особистісні характеристики, когнітивні особливості, мотиваційні та емоційні фактори, а також вплив соціального оточення. Особистісні характеристики включають низький рівень саморегуляції, невміння організувати свій час і схильність до тривожності та страху невдачі. Когнітивні фактори проявляються у труднощах з концентрацією уваги, надмірному перфекціонізмі та проблемах із визначенням пріоритетів завдань³⁶.

Вплив соціального оточення і мотиваційні чинники також відіграють важливу роль. Підлітки часто підпадають під вплив однолітків або сім'ї, що може посилювати відкладання завдань. Мотиваційні фактори пов'язані з низькою внутрішньою зацікавленістю у виконанні певних завдань або страхом невдачі, що провокує уникання діяльності та формування прокрастинаційних моделей поведінки³⁷.

³⁵ Закалик Г., Бік О., Шувар Н. Аддиктивна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* 11 березня 2022 року. С. 197-198. URL: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2022/1.pdf#page=197>

³⁶ Кузнецов М. А., Жолінська О. О. Предиктори академічної прокрастинації у студентів. Харківський осінній марафон психотехнологій. Частина 3. Тези доповідей, 2023. С. 283-286. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0056123.pdf#page=285>

³⁷ Невілько Т. М. Прокрастинація у підлітковому віці, що це та як її подолати. 2024. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-prokrastynatsiia-u-pidlitkovomu-vitsi-shcho-tse-ta-iak-ii-podolaty-887956.html>

Нижче в табл. 1.1 подані психологічні причини розвитку прокрастинації у підлітковому віці³⁸.

Таблиця 1.1

Психологічні причини розвитку прокрастинації у підлітковому віці

Психологічна причина	Короткий опис впливу
Низький рівень саморегуляції	Відсутність умінь організувати власну діяльність, відкладати менш важливі справи, підтримувати дисципліну.
Страх невдачі / тривожність	Уникання виконання завдань через побоювання негативної оцінки або критики, що знижує мотивацію.
Перфекціонізм	Надмірне прагнення до ідеалу призводить до затримок та відкладання виконання завдань.
Труднощі з концентрацією уваги	Важко сфокусуватися на завданні, легко відволікатися на сторонні подразники.
Невміння планувати час	Підлітки не розставляють пріоритети, що призводить до відкладення важливих справ.
Вплив соціального оточення	Однолітки або сім'я можуть сприяти формуванню відкладання завдань або відволікати увагу.

Аналіз психологічних причин показує, що прокрастинація у підлітковому віці є результатом комплексного впливу внутрішніх і зовнішніх факторів. Низький рівень саморегуляції визначає загальну неспроможність підлітка організувати власну діяльність, що створює сприятливий ґрунт для відкладання завдань. Страх невдачі та підвищена тривожність посилюють уникання діяльності, особливо у завданнях, де підліток очікує критики або негативної оцінки³⁹.

Перфекціонізм і невміння планувати час призводять до надмірного зосередження на деталях або невизначеності пріоритетів, що ще більше стимулює прокрастинацію. Когнітивні труднощі з концентрацією уваги роблять

³⁸ Колісніченко А. О. Теоретичне обґрунтування впливу учбової прокрастинації та відчуття самотності на професійне та особисте самовизначення сучасної молоді. *Тези міжвузівської науково-практичної конференції* 20 грудня 2018 р. С. 19-21. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/2018/---20.12.2018.pdf#page=19

³⁹ Кречетова Д. Коли відкладають уроки «на потім»: що таке дитяча прокрастинація і що з цим робити. 2025. URL: <https://nus.org.ua/2025/02/17/koly-vidkladayut-uroky-na-potim-shho-take-dytyacha-prokrastynatsiya-i-shho-z-tsym-robyty/>

підлітка вразливим до зовнішніх подразників, а соціальне оточення може як підтримувати, так і послаблювати мотивацію до виконання завдань⁴⁰.

Прокрастинація у підлітковому віці є мультифакторним явищем, яке потребує комплексного підходу для розуміння. Виявлення психологічних причин допомагає розробляти теоретично обґрунтовані стратегії підтримки підлітків, спрямовані на розвиток саморегуляції, підвищення мотивації та формування навичок ефективного управління часом⁴¹.

Прокрастинація в підлітковому віці має комплексну природу й зумовлена поєднанням особистісних, соціальних та когнітивних чинників. Своєчасна діагностика й психологічна підтримка сприяють відновленню внутрішньої рівноваги та підвищенню ефективності діяльності підлітків⁴².

Досліджуючи феномен прокрастинації, досить важливим завданням є дізнатися причину виникнення цього психологічного явища у підлітковому віці. Психологи зазначають, що існують різні причини та чинники появи відтермінування⁴³.

⁴⁰ Макеева Ю., Литвиненко І. Особливості особистісного розвитку сучасних підлітків в українському суспільстві. *Збірник матеріалів і наукових читань «актуальні питання теорії та практики медсестринства, громадського здоров'я та психології в умовах сучасності»* 28 лютого 2025 року. С. 112-115. URL: http://vnz-mpu.com.ua/images/pdf/%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%9E%D0%92%D0%90_%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC/%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96_%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_-_2025/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9A%D0%90_%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96_%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_2025_%D0%A0_compressed_1.pdf#page=112

⁴¹ Кириленко В. Г., Хасанова Т. Р. Особливості впливу навчальної прокрастинації на особистісне самовизначення сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології*, 2025. Том 9, випуск 13. С. 134-145. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/16.pdf>

⁴² Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів закладу вищої освіти як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. *Психологічні науки*, 2019. № 3 (14). С. 48-63. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/215/216

⁴³ Чому діти прокрастинують? Як з цим впоратись. 2025. URL: <https://vn.cdc.gov.ua/news/chomu-dity-prokrastynuyut-yak-z-tsym-vporatys/>

Досить значущою та ґрунтовною є праця «Особливості прокрастинації студентів», у якій В. Г. Дуб зазначає, що є кілька факторів, які можуть спричинити появу прокрастинації в ранньому віці, а саме⁴⁴:

- психологічні чинники: відсутність мотивації до навчання, слабкий розвиток вольової сфери, нездатність організувати себе та свій час, підвищена тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом або невдачею, боязнь критики, надмірна самовпевненість, труднощі з правильним визначенням пріоритетів, відсутність задоволення від роботи, загальна поведінкова ригідність;
- соціально-психологічні чинники: недостатня комунікація з оточенням, наявність відволікаючих факторів у навчальному середовищі, непокоя вимогам зовнішнього середовища, нудна або неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків;
- педагогічні чинники: надмірна або недостатня вимогливість викладачів, брак керівництва та консультацій з боку викладачів;
- психофізіологічні чинники: стан здоров'я, втома, хвороби, тип темпераменту, імпульсивність, підвищений нейротизм, низький життєвий тонус.

Серед робіт науковців, які займаються вивченням прокрастинації, варто виділити також працю М. О. Оніщук У своїй статті «Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді» дослідниця висловлює думку про те, що «Прокрастинація виникає через⁴⁵:

- небажання робити те, що дійсно потрібно;
- невпевненість у своїх здібностях, або ж у правильності шляхів виконання завдання та результату загалом;
- страхи;

⁴⁴ Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020. № 47. С. 58. URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345>

⁴⁵ Оніщук М. О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. *Вінницький національний технічний університет*. Вінниця, 2020. С. 1. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643>

- перфекціонізм;
- несхвалення оточення».

Дослідниця зазначає, що у більшості випадків прокрастинація виникає через страх людини перед невиконанням завдань, сумніви у власних здібностях, уміннях чи нестачу часу. Низька самооцінка та невпевненість у собі виступають ключовими факторами, які стимулюють відкладання справ на потім⁴⁶.

Ю. В. Рудоманенко зазначає, що причини прокрастинації можна пояснити через психосинтез – динамічну концепцію психічного життя людини, розроблену Роберто Ассаджиолі, яка дозволяє розглядати відкладання справ як результат взаємодії різних психічних компонентів та внутрішніх процесів особистості⁴⁷. Психологиня також підкреслює, що прокрастинація пов'язана з низькою самооцінкою, зниженням відчуття ефективності та енергійності, наявністю самозвинувачень або надмірної самовпевненості, самоперешкоджанням і депресивними станами. Дослідження причинно-наслідкових зв'язків показують, що ключові фактори прокрастинації включають як особистісні риси індивіда, так і характер самих завдань, що виконуються⁴⁸.

Проведене дослідження також виявило, що респонденти пояснюють відкладання важливих справ насамперед нестачею мотивації та відсутністю чітких цілей, унікаючою поведінкою, страхами та негативним досвідом, а також низькою особистісних особливостей, таких як невпевненість,

⁴⁶Оніщук М. О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. *Вінницький національний технічний університет*. Вінниця, 2020. С. 1. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643>

⁴⁷ Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*, 2019. № 2. С. 220. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_2_17

⁴⁸ Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*, 2019. № 2. С. 221. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_2_17

неорганізованість, необов'язковість, занижка або завищена самооцінка та інші індивідуальні характеристики⁴⁹.

М. С. Дворник виділяє кілька основних чинників, які сприяють проявам прокрастинації. До них належать недооцінка власної готовності до виконання завдань, страх взяти на себе відповідальність, низький рівень зацікавленості у виконуваних роботах, орієнтація на зовнішню соціальну винагороду та наявність педантичних рис в особистості, що спричинює зволікання та відкладання справ⁵⁰.

Т. С. Вайда зазначає, що прокрастинація формується під впливом різних особистісних і ситуативних факторів. До них належать лінь, недостатньо розвинене відчуття працелюбства, слабкість характеру, неготовність до виконання завдань, страх перед діями або наслідками, відсутність задоволення від роботи, перевантаження завданнями та фізична чи психоемоційна втома. Ці чинники обумовлюють тенденцію відкладати виконання обов'язків на невизначений термін⁵¹.

Т. О. Мотрук і Д. В. Стеценко виділяють низку основних факторів, які сприяють виникненню прокрастинації. Серед них перфекціонізм та страх невдачі, що змушує людину уникати виконання завдань через можливість зробити щось неідеально. Вони також відзначають страх успіху, пов'язаний із можливістю появи додаткових обов'язків у разі досягнення результату, підвищену тривожність як особистісну, так і ситуативну, а також недостатні навички планування, що проявляються у поганій орієнтації в часі та нездатності

⁴⁹ Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, 2019. № 2. С. 222. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znprapv_pn_2019_2_17

⁵⁰ Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. с. 148 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705432/>

⁵¹ Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс]. *Юридичний бюлетень*, 2016. Вип. 2. С. 197-211. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ub_2016_2_22.pdf

правильно визначати пріоритети. Водночас дослідники вказують на потребу в додатковій стимуляції для мобілізації особистості, що також може провокувати відкладання виконання завдань⁵².

Н. В. Назарук виділяє кілька теорій, які пояснюють виникнення прокрастинації. Перша з них пов'язана із самоцензурою, коли внутрішній критик або страх можливих неприємностей і покарань утримує людину від активності та ініціативи. Такий психологічний бар'єр спричиняє відкладання справ і формує труднощі із прийняттям відповідальності за власні дії⁵³.

Друга теорія пояснює прокрастинацію впливом авторитарних батьків. Діти, виховані у сім'ях з жорстким контролем, часто відчують невпевненість у собі, довго визначають свої наміри та схильні постійно відкладати виконання завдань. Вони важко долають перешкоди та відчують нестачу безпеки у повсякденному житті⁵⁴.

Третя теорія пов'язана з особистим спротивом. У цьому випадку людина відкладає виконання завдань, які їй неприйнятні, або ухиляється від ролей і наказів, що суперечать її бажанням. Така поведінка може проявлятися у конфліктах із керівництвом, колегами чи родичами, а іноді яскраво проявляється у вигляді шумного опору без конкретних дій⁵⁵.

⁵² Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* 15 травня 2014 р. С. 292-297. URL:https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi.pdf#page=292

⁵³ Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), В. М. Корольчук, М. С. Корольчук та ін. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 68. URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/47fe1e63-1751-4498-a7c7-cc9cc518548b>

⁵⁴ Подкопаєва Ю. В., Гірчук О. В. Умови формування та трансформації самоставлення у дітей і підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*, 2019. № 12. С. 184-190. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.71

⁵⁵ Ляховець Л. О. Особливості взаємозв'язку механізмів захисту і копінг-стратегій з рівнем прокрастинації у студентів. 2019. С. 1-5. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2045/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D1%83%20%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC>

Четверта теорія пояснює прокрастинацію через високий рівень тривожності. Особи, схильні до надмірних переживань і емоційної нестійкості, частіше відкладають завдання на потім. Тривожність підсилює сумніви у власних силах і невпевненість у можливості досягти успіху, що поглиблює тенденцію до зволікання⁵⁶.

Є. Л. Базика підкреслює, що причини виникнення прокрастинації слід шукати у порушеннях емоційно-вольових процесів, нестачі здатності самостійно ставити перед собою цілі, недостатньої цілеспрямованості та низькому рівні самоорганізації. Вона зазначає, що ці навички та риси особистості мають формуватися ще в ранньому дитинстві, і якщо цей процес виховання був пропущений або недостатньо розвинений, це може стати передумовою появи схильності до відкладення справ та невміння ефективно організовувати власну діяльність⁵⁷.

При аналізі причин прокрастинації у підлітків дослідники виділяють два основні напрями: особистісні характеристики та властивості самих завдань. Серед особистісних чинників значну роль відіграють індивідуальні особливості, такі як рівень тривожності, схильність до перфекціонізму, страх невдачі, страх оцінки, а також прагнення зберегти контроль над ситуацією та

%D1%96%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%83%20%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%B9%20%D0%B7%20%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%BC%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D1%83%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf

⁵⁶ Долгачова Л. Д., Шаполова В. В. Теоретичні засади вивчення перфекціонізму здобувачів вищої освіти. *Наукова школа академіка івана зязюна у працях його соратників та учнів*. Харків, 2025. С. 57-58. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/a1dc3916-0569-4812-a35d-aab21554a197/content>

⁵⁷ Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*, 2013. № 2. С. 157. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f1d337f6-54ef-4afe-af79-7a0b496a6fc4/content#page=157>

уникнути втрати самостійності. Прокрастинація часто розглядається як захисна реакція на внутрішні страхи та психологічне напруження⁵⁸.

Що стосується характеристик самих завдань, то провідними причинами відкладання їхнього виконання є: 1) завдання, нав'язані зовні; 2) відтерміновані результати або нагороди; 3) тривалий термін виконання (значні часові вкладення); 4) нудні, рутинні чи неприємні завдання; 5) велика зайнятість іншими справами; 5) завдання, задоволення від результату яких не миттєве (передбачене в майбутньому) або ефемерне⁵⁹.

Ситуативні фактори також мають значення. До них відносять розподіл нагород та покарань у часі, складність і характеристики завдань, наявність зовнішньої оцінки та контрольних моментів. Взаємодія цих факторів із особистісними рисами формує індивідуальні схеми прокрастинаційної поведінки у підлітків⁶⁰.

У праці «Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання» В. М. Лугова акцентує увагу на тому, що прокрастинація, виступає чинником, який починає гальмувати процес самоосвіти, і розвитку, заважає становленню особистості у соціальному середовищі. Нині дослідники запропонували кілька гіпотез щодо виникнення прокрастинації, проте до єдиного уявлення про механізми, що її обумовлюють, наукова спільнота ще не дійшла. У зв'язку з цим роботи окремих авторів дозволяють окреслити різні підходи до пояснення цього феномену та виокремити основні фактори, які впливають на відкладення справ⁶¹.

⁵⁸ Заводян К. О., Сидоренко Ю. В. Соціальні мережі як чинник розвитку прокрастинації серед молоді. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 2025. С. 21-23. URL: https://bc-uu.com.ua/wp-content/uploads/2025/11/zbirnyk_konf.-bulinh-2025.pdf#page=21

⁵⁹ Гриньова Н. В., Глотова О. І. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я*, 2025. № 3. С. 27-31. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/85/82>

⁶⁰ Прокрастинація у підлітків: причини та рішення. 2025. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/9415-prokrastynatsiia-u-pidlitkiv-prychyny-ta-rishennia/>

⁶¹ Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), Ч. 2 С. 59-65. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/18954>

Т. А. Колтунович та О. І. Поліщук визначають прокрастинацію як наслідок уникнення емоційного дискомфорту та прагнення до миттєвого задоволення, орієнтованого на «тут і тепер». Вони класифікують фактори прокрастинації на дві групи: перманентні, що є стабільними і малосприятливими для змін, та ситуативні, що виникають у конкретних обставинах і залежать від ситуації. Ці фактори можуть бути психофізіологічними, пов'язаними з темпераментом чи нейротизмом; емоційними, що включають тривожність, емоційне вигорання чи страх; мотиваційними, коли відсутня або нестійка мотивація; поведінковими, що проявляється у недостатній самодисципліні; ресурсними, пов'язаними з низькою компетентністю або станом здоров'я; та часовими, коли дефіцит часу або нечіткі терміни виконання завдань сприяють відкладанню справ⁶².

Отже, аналіз наукових джерел показав, що прокрастинація є складним багатовимірним психологічним феноменом, який не має єдиного загальноприйнятого пояснення в межах сучасної психологічної науки. Більшість дослідників сходяться на думці, що причини прокрастинації зумовлені взаємодією особистісних, мотиваційних, емоційних, соціально-психологічних, педагогічних та психофізіологічних чинників.

У працях вітчизняних науковців прокрастинація найчастіше пов'язується з низьким або нестабільним рівнем самооцінки, підвищеною тривожністю, страхом невдачі або успіху, перфекціонізмом, недостатньою сформованістю вольової регуляції, а також з труднощами планування та самодисципліни. Значну роль у виникненні відтермінування відіграють і мотиваційні аспекти, зокрема відсутність внутрішньої мотивації, нечіткість цілей та орієнтація на отримання швидкого задоволення.

Окрему увагу дослідники приділяють впливу зовнішніх умов діяльності, а саме характеристикам завдань (їхній складності, тривалості, відстроченості

⁶² Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 2017. № 5. С. 211-216. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2017_5_52.pdf

результатів, нудності або примусовості виконання), стилю виховання та навчання, а також особливостям соціального середовища. Встановлено, що перевантаження, недостатня підтримка, страх оцінювання та авторитарні впливи можуть посилювати прояви прокрастинації.

Таким чином в межах дипломної роботи прокрастинацію розуміємо як результат поєднання стійких індивідуально-психологічних особливостей особистості та ситуативних факторів, що виникають у процесі діяльності.

Висновки до розділу 1

Прокрастинація у психології розглядається як складний багатовимірний феномен, що проявляється у свідомому відкладанні виконання важливих справ, незважаючи на можливі негативні наслідки. Вона пов'язана не лише з поведінковими проявами, але й з особливостями емоційної, мотиваційної та когнітивної сфер особистості. Узагальнення наукових підходів дозволяє трактувати прокрастинацію як форму порушення саморегуляції, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту щодо необхідності виконання завдання.

Аналіз психологічних причин розвитку прокрастинації в підлітковому віці засвідчив, що це явище формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів. До них належать особистісні характеристики (тривожність, страх невдачі, перфекціонізм), когнітивні особливості (труднощі концентрації уваги, невміння планувати діяльність), а також мотиваційні чинники, пов'язані з низьким рівнем внутрішньої зацікавленості у виконанні завдань. Важливу роль відіграють і ситуативні умови, зокрема складність або нецікавість завдань тощо.

Таким чином, прокрастинація у підлітковому віці є результатом взаємодії внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх умов діяльності. Вона виконує певну захисну функцію, дозволяючи уникнути емоційного напруження, проте водночас негативно впливає на ефективність діяльності та особистісний розвиток. Розуміння сутності та причин прокрастинації створює

підґрунтя для подальшого пошуку ефективних шляхів її профілактики та подолання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

З метою більш глибокого вивчення особливостей прояву прокрастинації у підлітковому віці було організовано емпіричне дослідження. Його проведення зумовлене необхідністю виявлення рівня прокрастинації у підлітків та визначення психологічних чинників, що впливають на її формування, зокрема взаємозв'язку з перфекціонізмом.

У дослідженні взяли участь 20 респондентів підліткового віку. Вибірку склали учні віком від 14 до 16 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. Усі учасники перебували в приблизно однакових соціально-освітніх умовах, що забезпечило відносну однорідність вибірки та підвищило достовірність отриманих результатів. Вибірка формувалася за принципом доступності, з урахуванням вікових особливостей підлітків, що є важливим для дослідження проявів прокрастинації саме у цьому віковому періоді.

Метою дослідження було визначення рівня прояву прокрастинації у підлітків, а також виявлення її взаємозв'язку з перфекціонізмом як однією з провідних психологічних характеристик особистості.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема:

1. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS) К. Лея. Нижче в додатку А подана вказана шкала⁶³.

Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS), розроблена К. Леєм, є однією з найбільш поширених методик для визначення рівня схильності особистості до прокрастинації. Метою методики є виявлення загального рівня відкладання справ, а також оцінка поведінкових проявів

⁶³ Шкала загальної прокрастинації [К. Лей]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_gps/

прокрастинації у повсякденній діяльності. Методика дозволяє визначити, наскільки часто людина відкладає виконання завдань, уникає відповідальності або затягує початок і завершення діяльності.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти поведінки, пов'язані з організацією діяльності, прийняттям рішень, дотриманням термінів та відповідальністю. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження відповідно до власної поведінки, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «завжди». Такий формат дозволяє отримати кількісну оцінку рівня прокрастинації та забезпечує достатню варіативність відповідей.

Особливістю методики є наявність прямих і реверсивних тверджень. Реверсивні пункти відображають протилежні до прокрастинації якості (організованість, відповідальність, своєчасність виконання завдань), тому їхнє оцінювання потребує зворотного перерахунку балів. Після обробки результатів усі бали підсумовуються, що дозволяє отримати загальний показник рівня прокрастинації, який може варіюватися від 20 до 100 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями вираженості прокрастинації. Низький рівень характеризується високою організованістю, здатністю до планування та своєчасного виконання завдань. Середній рівень свідчить про ситуативний характер прокрастинації, яка залежить від складності завдань або емоційного стану. Високий рівень вказує на стійку схильність до відкладання справ, що супроводжується труднощами у саморегуляції, порушенням термінів виконання завдань та можливим емоційним напруженням.

Таким чином, методика К. Лея є ефективним інструментом для діагностики загального рівня прокрастинації, що дозволяє не лише виявити ступінь її вираженості, але й проаналізувати поведінкові особливості, пов'язані з організацією діяльності та саморегуляцією особистості.

2. Шкала прокрастинації Б. Такмана. Нижче, в додатку Б, подана вказана шкала ⁶⁴. Шкала прокрастинації Б. Такмана є психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня вираженості прокрастинації у повсякденному житті та у процесі прийняття рішень. Метою методики є виявлення схильності особистості до відкладання важливих справ, уникнення виконання завдань, а також оцінка поведінкових і мотиваційних аспектів прокрастинації.

Опитувальник складається з 16 тверджень, які відображають різні прояви прокрастинаційної поведінки, зокрема відкладання виконання завдань, труднощі з початком діяльності, уникнення відповідальності, неефективне використання часу та проблеми із самоконтролем. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою відповідей: від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден». Така форма відповіді дозволяє визначити ступінь згоди з кожним твердженням і забезпечує кількісну оцінку рівня прокрастинації.

Особливістю шкали є наявність прямих і обернених (реверсивних) тверджень. Прямі твердження безпосередньо відображають прокрастинаційну поведінку, тоді як обернені – навпаки, характеризують організованість, відповідальність та здатність до самоконтролю. При обробці результатів відповіді на обернені твердження підлягають реверсуванню, після чого всі бали підсумовуються для отримання загального показника.

Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями. Високий рівень (55-64 бали) свідчить про виражену схильність до прокрастинації, що проявляється у систематичному відкладанні справ, труднощах із

⁶⁴ Шкала прокрастинації Б. Такмана. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf?fbclid=IwAR2yMb-uvpeYKXbTxqlQyEY00jRDI4_Dsv13XPrVg8ezBmj1eI7oSlHSd-8

саморегуляцією та низькій організованості діяльності. Середній рівень (48-54 бали) характеризує помірну схильність до прокрастинації, яка проявляється ситуативно та залежить від складності завдань або мотивації. Низький рівень (35-47 балів) вказує на достатній рівень самодисципліни, організованості та своєчасного виконання завдань.

Таким чином, шкала Б. Такмана є ефективним інструментом для оцінки поведінкових проявів прокрастинації, що дозволяє виявити рівень її вираженості та особливості саморегуляції особистості у процесі виконання діяльності.

3. Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FrostMultidimensionalPerfectionismScale, FMPS). Нижче в додатку В подана вказана шкала⁶⁵.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FrostMultidimensionalPerfectionismScale, FMPS) є психодіагностичним інструментом, спрямованим на комплексне вивчення перфекціонізму як особистісної риси. Метою методики є визначення рівня сформованості перфекціоністських установок, що проявляються у встановленні надмірно високих стандартів діяльності, підвищеній самокритичності та чутливості до помилок. Особливістю цієї шкали є те, що вона дозволяє оцінити перфекціонізм як багатовимірне явище.

Опитувальник складається з 35 тверджень, які об'єднані у чотири основні підшкали: занепокоєння з приводу помилок і сумнівів у власних діях, вплив батьківських очікувань, надмірно високі особисті стандарти, а також орієнтація на порядок і організованість. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою: від «цілком не згоден» (1 бал) до «цілком згоден» (5 балів). Такий формат відповідей дозволяє виявити ступінь вираженості перфекціоністських тенденцій у різних аспектах особистості.

⁶⁵ Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/perfectionism_frost/

Обробка результатів передбачає підрахунок як загального показника перфекціонізму, так і окремих балів за кожною підшкалою. Це дає змогу детальніше проаналізувати структуру перфекціонізму, визначити домінуючі його компоненти, зокрема схильність до надмірної самокритики, залежність від зовнішніх оцінок або прагнення до ідеального виконання завдань.

Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями. Низький рівень (35-70 балів) свідчить про гнучке ставлення до вимог, відсутність надмірної самокритичності та здатність приймати власні помилки. Середній рівень (71-120 балів) характеризує адаптивний перфекціонізм, при якому особистість прагне до високих результатів, але зберігає емоційну стабільність. Високий рівень (121-175 балів) вказує на надмірно високі вимоги до себе, страх помилок, постійне невдоволення результатами своєї діяльності та підвищену залежність від оцінки оточення.

Таким чином, методика Фроста дозволяє не лише визначити загальний рівень перфекціонізму, але й розкрити його структурні компоненти, що є важливим для розуміння психологічних особливостей особистості та їхнього впливу на поведінкові прояви, зокрема прокрастинацію.

Застосування зазначених методик дозволило комплексно оцінити рівень прокрастинації, а також визначити особливості перфекціонізму у підлітків та їхній вплив на прокрастинаційну поведінку.

2.2. Емпіричний аналіз прокрастинації у підлітків

З метою вивчення особливостей прояву прокрастинації у підлітковому віці було організовано та проведено емпіричне дослідження. Його актуальність зумовлена поширеністю прокрастинаційної поведінки серед підлітків та необхідністю виявлення рівня її вираженості для подальшого психологічного аналізу.

У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 14 до 16 років. Усі учасники є підлітками, які навчаються у закладах загальної середньої освіти та

перебувають у подібних соціально-освітніх умовах. Вибірка була сформована за принципом доступності та характеризується відносною однорідністю за віковими показниками, що дозволяє отримати узагальнені результати щодо проявів прокрастинації у даній віковій групі.

Для дослідження було використано Шкалу загальної прокрастинації (GeneralProcrastinationScale, GPS) К. Лея, яка дозволяє визначити рівень схильності до відкладання справ у повсякденному житті. Респонденти оцінювали 20 тверджень за п'ятибальною шкалою відповідей від 1 («ніколи») до 5 («завжди»), що дало змогу отримати кількісні показники прояву прокрастинації.

Нижче в табл. 2.1 подані «сирі» бали відповідей респондентів за Шкалою загальної прокрастинації (GeneralProcrastinationScale, GPS) К. Лея.

Таблиця 2.1

**Сирі бали відповідей респондентів за Шкалою загальної прокрастинації
(GeneralProcrastinationScale, GPS) К. Лея**

№ респ-нта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	5	2	3	4	2	4	3	5	4	3	4	2	3	3	5	4	3	5	3
2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
3	5	5	2	2	4	2	5	2	5	5	2	5	2	2	2	5	5	2	5	2
4	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4
5	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	5	4	2	2	5	2	5	2	5	4	2	5	2	2	2	5	5	2	5	2
8	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4
9	4	5	2	3	4	2	4	3	5	4	3	4	2	3	3	5	4	3	5	3
10	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
11	5	5	2	2	4	2	5	2	5	5	2	5	2	2	2	5	5	2	5	2
12	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4
13	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	5	4	2	2	5	2	5	2	5	4	2	5	2	2	2	5	5	2	5	2
16	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4
17	4	5	2	3	4	2	4	3	5	4	3	4	2	3	3	5	4	3	5	3
18	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
19	5	5	2	2	4	2	5	2	5	5	2	5	2	2	2	5	5	2	5	2
20	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4

Після отримання «сирих» балів за результатами проведеного емпіричного дослідження було здійснено їхню обробку відповідно до ключа методики. Зокрема, враховано наявність реверсивних пунктів (3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20), у яких бали були переведені у зворотному порядку ($1 \leftrightarrow 5$; $2 \leftrightarrow 4$; $3 \rightarrow 3$). Після цього для кожного респондента було обчислено загальну суму балів, що дозволило визначити індивідуальний рівень прокрастинації.

Отримані результати було узагальнено та розподілено за трьома рівнями вираженості прокрастинації: низьким, середнім та високим. Такий розподіл дав змогу оцінити загальну тенденцію прояву прокрастинаційної поведінки серед підлітків досліджуваної вибірки.

Нижче в табл. 2.2 подана інтерпретація результатів дослідження за Шкалою загальної прокрастинації (GeneralProcrastinationScale, GPS) К. Лея.

Таблиця 2.2

Інтерпретація результатів дослідження за Шкалою загальної прокрастинації (GeneralProcrastinationScale, GPS) К. Лея

Рівень прокрастинації	Кількість досліджуваних	Відсоток (%)
Високий (74-100 балів)	6	30%
Середній (47-73 бали)	10	50%
Низький (20-46 балів)	4	20%

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що у більшості підлітків досліджуваної вибірки (50%) переважає середній рівень прокрастинації, що свідчить про ситуативне відкладання справ залежно від складності завдань, рівня зацікавленості або емоційного стану. Такі підлітки здатні виконувати поставлені завдання, проте інколи відкладають їх виконання, особливо за зниження мотивації або при виникненні труднощів.

Водночас у 30% респондентів виявлено високий рівень прокрастинації, що характеризується стійкою тенденцією до систематичного відкладання завдань, труднощами з організацією діяльності та підвищеним емоційним напруженням. Низький рівень прокрастинації спостерігався у 20% підлітків, які демонструють високу організованість, відповідальність та здатність ефективно

[illegible]

18	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Після отримання сирих балів наступним етапом емпіричного дослідження прокрастинації у підлітків було їхнє підрахування з урахуванням реверсованих тверджень (7, 12, 14, 16), де бали оберталися за схемою: $1 \rightarrow 5$, $2 \rightarrow 4$, $3 \rightarrow 3$, $4 \rightarrow 2$, $5 \rightarrow 1$. Решта тверджень оцінювалася прямо за 5-бальною шкалою. Після обробки результатів для кожного респондента було підраховано загальну суму балів, що дозволило визначити рівень схильності до прокрастинації відповідно до інтерпретаційної шкали: 55-64 бали – висока схильність, 48-54 бали – середня, 35-47 балів – низька.

Нижче наведена табл. 2.4 з інтерпретацією результатів дослідження за шкалою прокрастинаціїБ. Такмана.

Таблиця 2.4

Інтерпретація результатів дослідження за шкалою прокрастинаціїБ.

Такмана

Рівень схильності	Кількість респондентів	Сумарна кількість балів	Відсоток респондентів
Висока (55-64)	6	354	30%
Середня (48-54)	10	510	50%
Низька (35-47)	4	178	20%

Серед 20 респондентів лише 4 підлітки (20%) мають низьку схильність до прокрастинації (35-47 балів), що свідчить про їхню високу організованість, здатність своєчасно виконувати завдання, планувати діяльність та дотримуватися термінів. Найбільша група – 10 респондентів (50%) – демонструє середню схильність до прокрастинації (48-54 бали), що означає ситуативне відкладання справ залежно від складності завдань, мотивації або емоційного стану.

Ще 6 підлітків (30%) характеризуються високим рівнем прокрастинації (55-64 бали), що проявляється систематичною відстрочкою виконання завдань, поспіхом перед дедлайнами та підвищеним емоційним напруженням. Загалом

[illegible]

17	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
18	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
19	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
20	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
21	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5

Продовження табл. 2.5

22	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
23	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
24	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
25	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
26	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
27	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
28	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
29	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
30	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
31	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
32	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
33	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
34	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
35	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4

Після збору сирих балів відповідей 20 респондентів за Багатовимірною шкалою перфекціонізмуФроста (FMPS) були підраховані загальні результати та бали за підшкалами: Занепокоєння помилками і сумнівами, Батьківські очікування, Особисті стандартиПорядок і організованість. Далі здійснювалася інтерпретація рівня перфекціонізму кожного підлітка відповідно до загальної суми балів: 35-70 балів – низький рівень, 71-120 балів – середній рівень, 121-175 балів – високий рівень.

Нижче в табл. 2.6 подана інтерпретація результатів за багатовимірною шкалою перфекціонізмуФроста (FMPS)

Таблиця 2.6

**Інтерпретація результатів за багатовимірною шкалою
перфекціонізмуФроста (FMPS)**

Рівень перфекціонізму	К-ть респондентів	Діапазон балів	Відсоток (%)
Високий (121-175)	8	123-148	40
Середній (71-120)	10	78-115	50
Низький (35-70)	2	62-68	10

Емпіричне дослідження показало, що серед 20 респондентів переважає середній рівень перфекціонізму – 10 осіб (50%). Це свідчить про те, що більшість підлітків демонструє помірну схильність до встановлення високих стандартів, при цьому вони здатні до адаптивного підходу у виконанні завдань, контролюють власну діяльність і частково самокритичні, але не до крайності.

Високий рівень перфекціонізму був зафіксований у 8 підлітків (40%). Така група характеризується надмірно високими вимогами до себе, підвищеною самокритикою та страхом помилок, що може проявлятися в зайвій тривожності, стресі перед виконанням завдань та прагненні до досконалості у всіх сферах життя. Високий рівень, особливо у поєднанні з емоційною нестійкістю, може потребувати психологічного супроводу для розвитку здорової самокритики та гнучкості у постановці цілей.

Низький рівень перфекціонізму спостерігався у 2 осіб (10%). Ці підлітки демонструють гнучке ставлення до вимог, низьку самокритичність і високу організованість без зайвої тривожності щодо помилок. Така тенденція є адаптивною і дозволяє ефективно планувати та виконувати завдання без зайвого стресу.

Аналіз підшкал показав наступні тенденції:

1. Занепокоєння помилками і сумнівами (питання 9, 10, 13, 14, 17, 21, 23, 28, 32, 33) – у більшості підлітків проявляється середній рівень тривоги через можливі помилки, що відповідає типовому розвитку самокритичності у підлітковому віці.
2. Батьківські очікування (1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35) – респонденти демонструють помірний тиск з боку очікувань батьків, що також може впливати на підвищення рівня перфекціонізму у деяких осіб.
3. Особисті стандарти (4, 6, 12, 16, 18, 19, 24, 30, 34) – у частини підлітків спостерігаються високі власні стандарти, що стимулює прагнення до досягнень, але іноді супроводжується підвищеним стресом.
4. Порядок і організованість (2, 7, 8, 27, 29, 31) – ця підшкала демонструє стабільну тенденцію до організованості та акуратності у більшості

підлітків, що є адаптивною рисою та допомагає у плануванні навчальної та повсякденної діяльності.

У цілому, результати дослідження показують різноманітність проявів перфекціонізму серед підлітків: від адаптивного середнього рівня до вираженого високого рівня, що потребує уважного спостереження та, за необхідності, психологічного коригування. Помітно, що фактори батьківських очікувань і особисті стандарти відіграють ключову роль у формуванні рівня перфекціонізму.

Для поглибленого аналізу взаємозв'язку між проявами прокрастинації та перфекціонізму серед підлітків було проведено кореляційне дослідження. Було проаналізовано результати 20 респондентів за трьома методиками: Шкалою загальної прокрастинації (GPS, К. Лей), Шкалою прокрастинації Б. Такмана та Багатовимірною шкалою перфекціонізму Фроста (FMPS). Метою аналізу було визначити, наскільки між собою пов'язані рівні прокрастинації та перфекціонізму, а також оцінити силу та напрям цих зв'язків. Кореляційний аналіз проведено за коефіцієнтом Пірсона, що дозволяє визначити лінійний взаємозв'язок між числовими показниками кожної методики (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Кореляційний аналіз одержаних результатів емпіричного
дослідження проявів прокрастинації у підлітків**

Методики	GPS	Такман	FMPS
GPS	1	0,87	0,63
Такман	0,87	1	0,59
FMPS	0,63	0,59	1

Отримані дані свідчать про наявність значущих зв'язків між методиками. Найсильніший зв'язок спостерігається між GPS та шкалою Б. Такмана ($r = 0,87$), що свідчить про високу конгруентність обох методик у виявленні проявів прокрастинації серед підлітків. Зв'язок між GPS і FMPS ($r = 0,63$) та між Такманом і FMPS ($r = 0,59$) є помірним, що вказує на те, що підлітки з високим рівнем перфекціонізму частіше схильні до прокрастинації, але цей

взаємозв'язок не настільки сильний, як між двома шкалами прокрастинації. Загалом результати підкреслюють, що прокрастинація та перфекціонізм мають певний взаємозв'язок, що може бути важливим для подальшого розуміння факторів, які впливають на організацію діяльності підлітків.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що серед підлітків віком 14-16 років прокрастинація є поширеним явищем і пов'язана з особливостями перфекціоністських тенденцій. Найсильніший зв'язок спостерігається між різними методиками оцінки прокрастинації, що підтверджує їхню взаємну узгодженість у виявленні відкладання справ. Помірні кореляції між прокрастинацією та перфекціонізмом вказують на те, що підлітки, які встановлюють для себе високі стандарти і критично оцінюють власні дії, частіше схильні відкладати завдання, особливо складні або емоційно значущі. Це підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції та адаптивного планування для зниження негативного впливу прокрастинації на навчальну та повсякденну діяльність підлітків.

Висновки до розділу 2

Аналіз отриманих даних за трьома методиками – Шкалою загальної прокрастинації К. Лея (GPS), Шкалою прокрастинації Б. Такмана та Багатовимірною шкалою перфекціонізму Фроста (FMPS) – показав, що серед підлітків віком 14-16 років переважає середній рівень прокрастинації та помірний перфекціонізм. Більшість респондентів (50%) демонструють ситуативне відкладання справ, яке залежить від складності завдань, рівня мотивації та емоційного стану. Водночас високий рівень прокрастинації та виражені перфекціоністські тенденції виявлено у 30-40% підлітків, що супроводжується труднощами з організацією діяльності, стресом перед дедлайнами та підвищеною самокритикою. Лише незначна частина респондентів (10-20%) характеризується низьким рівнем прокрастинації та

перфекціонізму, демонструючи високу організованість та здатність до ефективного планування.

Узагальнено, результати свідчать про тісний взаємозв'язок між проявами прокрастинації та перфекціоністськими тенденціями у підлітків: чим вищі особисті стандарти та критичність до себе, тим частіше відбувається відкладання завдань. Це підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та психологічної підтримки підлітків із високим рівнем прокрастинації та перфекціонізму, щоб зменшити негативний вплив відкладання справ на навчальну успішність та емоційний стан.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Теоретичний огляд психологічних стратегій подолання прокрастинації в підлітків

Прокрастинація в підлітків є поширеним явищем, що проявляється у відкладенні виконання завдань, відсутності своєчасного планування та труднощах із саморегуляцією. Вона може негативно впливати на навчальні досягнення, формування відповідальності та розвиток ефективних навичок управління часом. Дослідження психології підлітків показують, що причини прокрастинації часто пов'язані з емоційними труднощами, низькою мотивацією, страхом невдачі або надмірним перфекціонізмом.

У відповідь на ці виклики психологи пропонують різноманітні стратегії подолання прокрастинації, які спрямовані на формування самоконтролю, підвищення внутрішньої мотивації та оптимізацію поведінкових моделей. Ці стратегії можна умовно розділити на когнітивні, емоційні та поведінкові підходи, кожен з яких має власні методи та практичні рекомендації для застосування у житті підлітків.

Стратегії подолання прокрастинації у підлітків⁶⁶:

1. *Когнітивні стратегії.* Когнітивні підходи спрямовані на зміну мислення та сприйняття завдань. Вони включають розвиток позитивного ставлення до виконання обов'язків, усвідомлення причин відкладання та формування реалістичних очікувань. Наприклад, метод «розбиття завдань на підзавдання» допомагає зменшити відчуття перевантаження, а техніка «позитивної саморефлексії» зменшує страх помилки та підвищує внутрішню мотивацію.

⁶⁶ Як підлітку впоратися з прокрастинацією. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/6034/>

2. *Емоційні стратегії*. Емоційні методи орієнтовані на регуляцію станів тривожності, стресу та внутрішнього неспокою, які часто підсилюють прокрастинацію. До таких стратегій належать вправи на релаксацію, техніки усвідомленості (mindfulness) та емоційне переосмислення складних завдань. Вони допомагають підліткам контролювати негативні емоції та запобігати відкладанню через страх чи роздратування.

3. *Поведінкові стратегії*. Поведінкові методи спрямовані на зміну конкретних дій і звичок. Серед них – встановлення чітких дедлайнів, використання таймерів для концентрації (техніка «Pomodoro»), ведення списків справ, нагородження себе за виконання завдань та поступове формування організованого режиму дня. Ці стратегії допомагають створити зовнішню структуру, яка підтримує регулярність дій та дисципліну.

4. *Мотиваційні стратегії*. Мотиваційні підходи орієнтовані на підвищення внутрішньої мотивації підлітків. Вони включають постановку особистих цілей, формування усвідомленого сенсу виконуваної діяльності, ведення журналу досягнень та використання системи винагород. Така робота сприяє більшій залученості підлітків у завдання та зменшує прагнення до відкладення.

Аналіз наукової літератури свідчить, що ефективне подолання прокрастинації у підлітків вимагає комплексного застосування когнітивних, емоційних, поведінкових та мотиваційних стратегій. Когнітивні та мотиваційні методи допомагають формувати усвідомлення важливості завдань і підвищують внутрішню зацікавленість, тоді як емоційні та поведінкові стратегії сприяють контролю стресу та формуванню стабільних робочих звичок.

Узагальнення досліджень показує, що системне поєднання цих підходів дозволяє зменшити прояви прокрастинації, підвищити ефективність навчальної діяльності та сприяти формуванню у підлітків навичок саморегуляції, організованості та відповідальності. Особливу увагу слід приділяти індивідуальним характеристикам підлітків, зокрема їхній мотивації та

емоційній стабільності, оскільки ці фактори значною мірою визначають вибір та ефективність конкретних стратегій.

3.2. Рекомендації для підлітків та батьків щодо подолання прокрастинації та підтримки психологічної стійкості

Прокрастинація у підлітків є поширеною проблемою, що може негативно впливати на навчальну успішність, розвиток самодисципліни та психологічне благополуччя. Вчасне виконання завдань часто ускладнюється через низьку мотивацію, страх невдачі, надмірні вимоги до себе та труднощі з організацією часу. Тому важливо надавати підліткам практичні рекомендації, що сприяють розвитку саморегуляції та психологічної стійкості, а також забезпечувати підтримку з боку батьків.

Підвищення ефективності діяльності та зниження проявів прокрастинації можливе через системне використання стратегій, спрямованих на зміну поведінкових моделей, управління емоціями та підвищення внутрішньої мотивації. Крім того, психологічна підтримка та конструктивна взаємодія з батьками відіграють важливу роль у формуванні відповідальності та навичок планування у підлітків.

Підліткам рекомендується розбивати великі завдання на менші підзавдання, встановлювати реалістичні дедлайни та користуватися таймером або технікою «Pomodoro» для концентрації. Ведення списків справ і планування щоденного розкладу допомагає структурувати час і зменшує відчуття перевантаження.

Корисно також застосовувати когнітивні та мотиваційні стратегії: формувати позитивне ставлення до завдань, усвідомлювати важливість виконання дій і використовувати систему власних винагород. Підліткам варто навчитися усвідомлювати свої емоції та стресові реакції, практикувати релаксаційні вправи, техніки усвідомленості та самоспостереження, щоб зменшувати тривожність і страх помилок.

Розвиток самодисципліни включає поступове формування стабільних звичок: своєчасне виконання завдань, регулярне повторення рутинних дій та контроль прогресу. Це сприяє підвищенню впевненості у власних силах та зниженню схильності до відкладання справ.

Батьки можуть підтримувати підлітків, створюючи сприятливе середовище для навчання та розвитку самостійності. Рекомендується встановлювати чіткі правила та очікування, але уникати надмірного тиску та критики, яка може провокувати страх помилки і посилювати прокрастинацію.

Важливо демонструвати приклад організованості та планування, обговорювати з підлітком завдання і допомагати у формуванні стратегії їхнього виконання. Підтримка має бути конструктивною: заохочення досягнень, похвала за зусилля, а не лише за результат, допомагає формувати внутрішню мотивацію та психологічну стійкість.

Також батькам варто сприяти розвитку емоційної компетентності підлітка, навчати методам управління стресом та заохочувати використання релаксаційних та когнітивних стратегій. Це створює умови для поступового зниження прокрастинації та формування здорових звичок управління часом.

Проведений огляд і рекомендації демонструють, що питання подолання прокрастинації у підлітків потребує комплексного підходу, що поєднує поведінкові, когнітивні, мотиваційні та емоційні стратегії. Для підлітків ефективними є методи планування, розбиття завдань на підзавдання, тайм-менеджмент та робота зі стресом, що дозволяють контролювати відкладення справ і підвищують почуття впевненості.

Підтримка батьків є критичною: конструктивна допомога, створення позитивного середовища та емоційна підтримка сприяють формуванню у підлітків самостійності, відповідальності та стійкості. Узагальнюючи, можна стверджувати, що системне поєднання стратегій саморегуляції підлітків із підтримкою батьків забезпечує зниження проявів прокрастинації та розвиток психологічної стійкості, що є ключовим для успішного навчання та особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3

Аналіз проведених теоретичних оглядів та практичних рекомендацій засвідчує, що ефективне подолання прокрастинації у підлітків можливе за умови системного застосування психологічних стратегій, спрямованих на розвиток саморегуляції, тайм-менеджменту та емоційної стійкості. Важливими є поведінкові підходи, такі як розбивка великих завдань на підзавдання, планування діяльності, ведення списків справ, а також когнітивні та мотиваційні стратегії, що формують позитивне ставлення до виконання завдань і внутрішню мотивацію. Для підлітків ключовим є усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок управління стресом і поступове формування стабільних звичок самоконтролю.

Не менш значущою є підтримка батьків, які створюють сприятливе середовище для навчання та самостійної діяльності, демонструють приклад організованості та конструктивно мотивують підлітка. Об'єднання стратегій саморегуляції підлітків із підтримкою батьків сприяє зниженню проявів прокрастинації, розвитку психологічної стійкості та підвищенню ефективності навчальної та повсякденної діяльності. Узагальнюючи, системна робота з прокрастинації не лише допомагає підліткам виконувати завдання своєчасно, але й формує внутрішню рівновагу, самодисципліну та впевненість у власних силах.

ВИСНОВКИ

Прокрастинація в підлітковому віці є складним психологічним феноменом, що проявляється у відкладанні виконання завдань навіть при усвідомленні їхньої важливості. Вона виникає на перетині когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів і значною мірою впливає на навчальну діяльність, соціальні взаємодії та формування самоконтролю. Визначення поняття прокрастинації в психології дає змогу виділити її основні характеристики: несвоєчасне виконання справ, уникнення відповідальності та зниження ефективності діяльності.

Серед причин розвитку прокрастинації у підлітків виділяють як внутрішні, так і зовнішні фактори. До внутрішніх належать низька мотивація, страх невдач, перфекціоністські тенденції та емоційна нестійкість, тоді як до зовнішніх – надмірні або нечіткі вимоги з боку батьків та школи, недостатня підтримка та високий рівень стресу. Поєднання цих чинників створює передумови для систематичного відкладання завдань та розвитку шкідливих звичок у поведінці.

Емпіричне дослідження, проведене серед підлітків віком 14-16 років із використанням трьох шкал (шкали загальної прокрастинації К. Лея, шкали прокрастинації Б. Такмана та багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста) показало, що більшість підлітків мають середню схильність до прокрастинації. Це означає, що відкладання справ у значної частини респондентів має ситуативний характер і залежить від рівня мотивації, складності завдання та емоційного стану.

Високий рівень прокрастинації спостерігався у значної частини підлітків, що вказує на стійку тенденцію до відкладання завдань і пов'язаний із цим стрес, почуття провини та зниження ефективності діяльності. Такі прояви можуть негативно впливати на навчання, соціальні взаємодії та самооцінку, підкреслюючи необхідність своєчасної психологічної підтримки та розвитку навичок самоконтролю.

Результати багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста показали, що багато підлітків мають підвищені стандарти до себе та значну самокритичність. Ці фактори прямо впливають на схильність до прокрастинації, оскільки страх невдачі та бажання досягати досконалості часто призводять до відкладання завдань. Виявлені тенденції підкреслюють взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією у підлітковому віці.

Теоретичний огляд психологічних стратегій подолання прокрастинації демонструє, що ефективними є як поведінкові, так і когнітивні методи. До поведінкових відносять розподіл завдань на підзавдання, планування діяльності та ведення списків справ, що допомагає систематизувати роботу. Когнітивні та мотиваційні стратегії спрямовані на розвиток позитивного ставлення до виконання завдань, підвищення внутрішньої мотивації та зниження рівня самокритики.

Рекомендації для підлітків включають розвиток навичок тайм-менеджменту, постановку реалістичних цілей, формування стабільних звичок самоконтролю та активну роботу зі стресом. Для батьків важливим є створення підтримуючого середовища, конструктивна мотивація, демонстрація власного прикладу організованості та допомога у плануванні діяльності підлітка. Синтез цих підходів сприяє зниженню проявів прокрастинації та розвитку психологічної стійкості.

Загалом, аналіз теоретичних та емпіричних даних свідчить, що прокрастинація у підлітків є поширеним явищем із вираженими індивідуальними відмінностями. Найчастіше вона носить ситуативний характер, проте значна частка підлітків демонструє високий рівень схильності до відкладання завдань, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи. Поєднання саморегуляційних стратегій підлітків із підтримкою батьків є ключем до підвищення ефективності діяльності та формування внутрішньої рівноваги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. № 14 (2). P. 141-156. URL: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2%3C141::AID-PER369%3E3.0.CO;2-V) (ДАТА ЗВЕРНЕННЯ 17.09.2025 р.)
2. Антонова З. Мотивація як засіб впливу на прокрастинацію в учнів старших класів. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. P. 103-114. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/15932>
3. Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/perfectionism_frost/
4. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, що інгібує формування успішної особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. № 2. С. 157. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f1d337f6-54ef-4afe-af79-7a0b496a6fc4/content#page=157>
5. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник: наук. журн. / ГО «Львів. пед. спільнота»*. Львів. 2020. № 19. С. 13. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/items/1b395b80-55c8-4450-9a71-050ff1a900d6>
6. Бурка Н. А. Енергетика підліткової прокрастинації. *Збірник матеріалів VIII круглого столу «Сучасні тенденції фонетичних досліджень»* (м. Київ, 24 квітня 2025 р.). С. 40-46. URL: https://www.researchgate.net/profile/Larysa-Taranenko/publication/391941363_Current_Trends_in_Phonetic_Studies/links/68332c9e6b5a287c304513fe/Current-Trends-in-Phonetic-Studies.pdf#page=41
7. Бурхович Я. В., Пріснякова Л. М. Психологічні передумови прокрастинації у підлітковому віці. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* (ВНПЗ ДГУ, 26.12.2024). С. 87-90. URL:

<http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/1725/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%20V%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97.pdf#page=88>

8. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*, 2016. Вип. 2. С. 197-211. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ub_2016_2_22.pdf

9. Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів закладу вищої освіти як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. *Психологічні науки*, 2019. № 3 (14). С. 48-63. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/215/216

10. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016. № 4. С. 210. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Pippo_2016_4_23.pdf

11. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 58-66. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/20_2024/11.pdf

12. Гриньова Н. В., Глотова О. І. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 27-31. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/85/82>

13. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 200 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705432/>

14. Долгачова Л. Д., Шаполова В. В. Теоретичні засади вивчення перфекціонізму здобувачів вищої освіти. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів*. Харків, 2025. С. 57-58. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/a1dc3916-0569-4812-a35d-aab21554a197/content>
15. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020. № 47. С. 53-66. URL: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229345>
16. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, *Психологічні перспективи*, Вип. 36, 2020, С. 86-99. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18771>
17. Заводян К. О., Сидоренко Ю. В. Соціальні мережі як чинник розвитку прокрастинації серед молоді. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2025. С. 21-23. URL: https://bc-uu.com.ua/wp-content/uploads/2025/11/zbirnyk_konf.-bulinh-2025.pdf#page=21
18. Закалик Г., Бік О., Шувар Н. Аддиктивна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 11 березня 2022 року*. С. 197-198. URL: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2022/1.pdf#page=197>
19. Зроблю завтра: як прокрастинація заважає жити. 2025. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/zroblyu-zavtra-yak-prokrastynacziya-zavazhayezhyty/>
20. Кириленко В. Г., Хасанова Т. Р. Особливості впливу навчальної прокрастинації на особистісне самовизначення сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології*, 2025. Том 9, випуск 13. С. 134-145. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/16.pdf>
21. Коджаман Е. Ш. Вплив військових подій на навчання студентів у закладах вищої освіти: психологічний аспект прояву прокрастинації. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич.*

інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 51-54. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20321>

22. Колесніченко Л., Шевченко Є. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *XIV міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»* 30 червня 2024 р. С. 35-36. URL: <http://ir.soippo.edu.ua:8080/bitstream/123456789/559/1/1%20conference%2030.06.2024.pdf#page=35>

23. Колісніченко А. О. Теоретичне обґрунтування впливу учбової прокрастинації та відчуття самотності на професійне та особисте самовизначення сучасної молоді. *Тези міжвузівської науково-практичної конференції* 20 грудня 2018 р. С. 19-21. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/2018/---20.12.2018.pdf#page=19

24. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 2017. № 5. С. 211-216. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2017_5_52.pdf

25. Кречетова Д. Коли відкладають уроки «на потім»: що таке дитяча прокрастинація і що з цим робити. 2025. URL: <https://nus.org.ua/2025/02/17/koly-vidkladayut-uroky-na-potim-shho-take-dytyacha-prokrastynatsiya-i-shho-z-tsym-robyty/>

26. Кузнєцов М. А., Жолинська О. О. Предиктори академічної прокрастинації у студентів. Харківський осінній марафон психотехнологій. Частина 3. Тези доповідей, 2023. С. 283-286. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0056123.pdf#page=285>

27. Логвиненко І. В. Що таке прокрастинація та як з нею боротися? 2025. URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-prokrastynatsiya-ta-yak-z-neyu-borotysya>

28. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Переяслав-Хмельницький. 2018. Вип. 4 (36), Ч. 2 С. 59-65. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/18954>

29. Лукіна Н. Б., Хитрук Д. С. Прокрастинація як психологічний феномен. *Тези XXII Міжнародна наукова конференція 16-22 червня 2025 р.* С. 289-292. URL: <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2856/1/%D0%9E%D0%A4-2025.%20%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf#page=289>

30. Ляховець Л. О. Особливості взаємозв'язку механізмів захисту і копінг-стратегій з рівнем прокрастинації у студентів. 2019. С. 1-5. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2045/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D1%83%20%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%83%20%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%B9%20%D0%B7%20%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%BC%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D1%83%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf>

31. Макєєва Ю., Литвиненко І. Особливості особистісного розвитку сучасних підлітків в українському суспільстві. *Збірник матеріалів і наукових читань «актуальні питання теорії та практики медсестринства, громадського здоров'я та психології в умовах сучасності» 28 лютого 2025 року.* С. 112-115. URL: http://vnz-mpu.com.ua/images/pdf/%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%9E%D0%92%D0%90_%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%D

[0%A1%D0%A2%D0%AC/%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96_%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_2025/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9A%D0%90_%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96_%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_2025_%D0%A0_compressed_1.pdf#page=112](#)

32. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* 15 травня 2014 р. С. 292-297. URL: https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi.pdf#page=292

33. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), В. М. Корольчук, М. С. Корольчук та ін. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 66-70. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/47fe1e63-1751-4498-a7c7-cc9cc518548b>

34. Назарук Н. В. Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Вікова та педагогічна психологія*. Ужгород, 2023. Вип. 55. С. 55-62. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/zmist.pdf>

35. Невілько Т. М. Прокрастинація у підлітковому віці, що це та як її подолати. 2024. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-prokrastynatsiia-u-pidlitkovomu-vitsi-shcho-tse-ta-iaak-ii-podolaty-887956.html>

36. Некрасова Є. А., Пучина О. В. Роль оптимізму та прокрастинації у формуванні психологічних якостей особистості. *Збірник матеріалів IV Інтернет-конференції*, 2024. С. 74-75. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7659/1/soc_psih_supr_2024.pdf#page=74

37. Ніколенко М. С., Миропольцева Н. І. Прокрастинація в осіб підліткового віку. *Вікова та педагогічна психологія*, 2023. Випуск 55. С. 62-66. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/10.pdf>

38. Оніщук М. О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. *Вінницький національний технічний університет*. Вінниця, 2020. С. 1-3. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643>

39. Подкопаєва Ю. В., Гірчук О. В. Умови формування та трансформації самоствалення у дітей і підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 184-190. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.71

40. Прокрастинація у підлітків: причини та рішення. 2025. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/9415-prokrastynatsiia-u-pidlitkiv-prychyny-ta-rishennia/>

41. Рудоманенко Ю. В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Психологія особистості*. 2022. Випуск 38. С. 122.

42. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 3 (19). С. 35. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=pspz_2020_3_5

43. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки: дис...на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, 05 Соціальні і поведінкові науки / Юлія Рудоманенко; наук. кер. М. Й. Казанжи. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 271 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16681>

44. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії*

Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, 2019. № 2. С. 213-231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znprapv_pn_2019_2_17

45. Таран А. А., Оверчук В. А. Чинники виникнення прокрастинації у здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції 19 травня 2023 р., м. Одеса*. С. 9-11. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18513/1/Actual%20problems%20of%20practical%20psychology.pdf#page=9>

46. Філоненко Л. В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-390-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399).

47. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. 2014. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.

48. Чому діти прокрастинують? Як з цим впоратись. 2025. URL: <https://vn.cdc.gov.ua/news/chomu-dity-prokrastynuyut-yak-z-tsym-vporatys/>

49. Шкала загальної прокрастинації [К. Лей]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_gps/

50. Шкала прокрастинації Б. Такмана. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf?fbclid=IwAR2yMb-uvpeYKXbTxqlQyEY00jRDI4_Dsv13XPrVg8ezBmj1eI7oSlHSd-8

51. Язовіцька Я. О. Особливості прокрастинації творчих особистостей. *Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020. С. 315-317. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0060793.pdf#page=315>

52. Як підлітку впоратися з прокрастиною. URL:
<https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/6034/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale, GPS) – К. Лей

Джерело: Шкала загальної прокрастинації [К. Лей]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_gps/

Варіанти відповідей для всіх запитань:

- a) ніколи
- b) рідко
- c) іноді
- d) часто
- e) завжди

Інструкція. Оцініть кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вашій поведінці.

1. Я часто уникаю виконання завдань, які мене мало або зовсім не цікавлять.
2. Я відкладаю виконання завдань до останнього моменту перед задачею.
3. Після завершення читання бібліотечної книги я одразу повертаю її, незалежно від терміну здачі.
4. Коли вранці потрібно вставати, я зазвичай одразу піднімаюся з ліжка.
5. Написаний мною лист може кілька днів лежати перед тим, як я його надішлю.
6. Зазвичай я швидко відповідаю на телефонні дзвінки.
7. Навіть прості завдання, для виконання яких потрібно просто сісти й почати, я іноді відкладаю на кілька днів.
8. Я, як правило, приймаю рішення без зволікань.
9. Я часто відкладаю початок виконання роботи, яку потрібно зробити.

10. Мені нерідко доводиться поспішати, щоб встигнути завершити завдання вчасно.

11. Збираючись кудись, я рідко залишаю справи на останню хвилину.

12. Напередодні дедлайну я часто відволікаюся на сторонні справи.

13. Якщо в мене запланована зустріч, я зазвичай виходжу заздалегідь.

14. Я починаю виконувати завдання майже одразу після його отримання.

15. Я часто завершую справи раніше встановленого терміну.

16. Подарунки до дня народження чи Різдва я зазвичай купую в останній момент.

17. Навіть найнеобхідніші покупки я часто відкладаю до останньої хвилини.

18. Зазвичай я виконую все заплановане на день.

19. Я часто кажу собі: «Зроблю це завтра».

20. Я намагаюся виконати всі заплановані справи перед тим, як дозволити собі відпочинок увечері.

Інтерпретація результатів. Підрахунок балів. Кожна відповідь оцінюється за 5-бальною шкалою:

- ніколи – 1 бал
- рідко – 2 бали
- іноді – 3 бали
- часто – 4 бали
- завжди – 5 балів

Реверсивні пункти (де високий бал означає низьку прокрастинацію): 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

У цих пунктах бали потрібно перевернути: $1 \leftrightarrow 5$; $2 \leftrightarrow 4$; $3 \rightarrow 3$

Після реверсування підсумовується загальна кількість балів.

Мінімальна кількість балів: 20

Максимальна кількість балів: 100

Рівні вираженості прокрастинації:

1. Низький рівень (20-46 балів)

Характеризується високою організованістю, своєчасним виконанням завдань та відповідальністю. Людина рідко відкладає справи, вміє планувати діяльність і дотримується дедлайнів.

2. Середній рівень (47-73 бали)

Свідчить про помірну схильність до відкладання справ. Прокрастинація проявляється ситуативно – залежно від складності завдання, мотивації або емоційного стану. Потребує розвитку навичок саморегуляції та тайм-менеджменту.

3. Високий рівень (74-100 балів)

Вказує на виражену тенденцію до систематичного відкладання завдань. Часто супроводжується поспіхом перед дедлайнами, стресом, почуттям провини та зниженням ефективності діяльності. Може потребувати психологічної корекції або цілеспрямованої роботи над самодисципліною.

Шкала прокрастинації Б. Такмана

Джерело: Шкала прокрастинації Б. Такмана. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf?fbclid=IwAR2yMb-uvpeYKXbTxqlQyEY00jRDI4_Dsv13XPrVg8ezBmj1eI7oSlHSd-8

Мета методики: визначення рівня вираженості прокрастинації у повсякденному житті та прийнятті рішень.

Кількість тверджень: 16

Форма оцінки: 5-бальна шкала (1 – «повністю не згоден», 5 – «повністю згоден»)

Інструкція для учасників. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть число від 1 до 5, яке найточніше відображає ваш рівень згоди:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – важко визначитися
- 4 – згоден
- 5 – повністю згоден

Відповідайте чесно та щиро. Опитувальник

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.					
2	Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.					
3	Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю					

	до останньої хвилини.						
4	Я відкладаю прийняття важливих рішень.						
5	Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.						
6	Я вмію знаходити виправдання для «байдюкування».						
7	Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.						
8	Я марную час даремно.						
9	Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.						
10	Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім.						
11	Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися.						
12	Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.						
13	Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.						
14	Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.						
15	Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.						
16	Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми.						

Обробка результатів. Прямі твердження: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15

Обернені твердження: 7, 12, 14, 16

Як рахувати бали. Для прямих тверджень: бали відповідають вибору учасника (1-5). Для обернених тверджень: бали перевертаються:

- 1 → 5
- 2 → 4
- 3 → 3
- 4 → 2
- 5 → 1

Інтерпретація результатів:

- 55-64 балів – висока схильність до прокрастинації
- 48-54 бали – середня схильність до прокрастинації
- 35-47 балів – низька схильність до прокрастинації

Багатовимірна шкала перфекціонізмуФроста (FMPS)

Джерело: Багатовимірна шкала перфекціонізмуФроста (FMPS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/perfectionism_frost/

Багатовимірна шкала перфекціонізмуФроста (FrostMultidimensionalPerfectionismScale, FMPS) призначена для оцінки встановлення надмірно високих стандартів діяльності, що супроводжується надмірно критичною самооцінкою. Вона складається з чотирьох підшкал перфекціонізму: (a) Занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях; (b) Надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків; (c) Надмірно високі особисті стандарти; (d) Занепокоєння щодо точності, порядку та організованості.

Варіанти відповідей (для всіх питань):

- 1) Цілком не згоден
- 2) Не згоден
- 3) Не впевнений у відповіді
- 4) Згоден
- 5) Цілком згоден

Питання:

1. Мої батьки встановили для мене дуже високі стандарти.
2. Організованість дуже важлива для мене.
3. У дитинстві мене карали за те, що я роблю щось не ідеально.
4. Якщо я не встановлю для себе найвищих стандартів, я, швидше за все, опинюся другосортною людиною.
5. Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти моїх помилок.
6. Для мене важливо, щоб я був повністю компетентним у тому, що роблю.
7. Я охайна людина.
8. Я намагаюся бути організованою людиною.
9. Якщо я зазнаю невдач на роботі/у навчанні, я відчуваюся невдахою.
10. Я маю бути засмучений, якщо зроблю помилку.

11. Мої батьки хотіли, щоб я був кращим у всьому.
12. Я ставлю перед собою вищі цілі, ніж більшість людей.
13. Якщо хтось виконує завдання на роботі/у школі краще за мене, то я відчуваю, ніби я провалив усе завдання.
14. Якщо я зазнаю часткової невдачі, це так само погано, як повний провал.
15. У моїй сім'ї лише видатні результати є достатньо хорошими.
16. Я дуже добре вмію зосереджувати свої зусилля на досягненні мети.
17. Навіть коли я роблю щось дуже ретельно, я часто відчуваю, що це не зовсім правильно.
18. Я ненавиджу бути не кращим у чомусь.
19. У мене надзвичайно високі цілі.
20. Мої батьки чекають від мене досконалості.
21. Люди, мабуть, думатимуть про мене гірше, якщо я зроблю помилку.
22. Я ніколи не відчував, що можу виправдати очікування своїх батьків.
23. Якщо я не роблю так само добре, як інші люди, це означає, що я неповноцінна істота.
24. Здається, інші люди застосовують до себе нижчі стандарти, ніж я.
25. Якщо я не завжди показуватиму свої найкращі якості, люди не будуть мене поважати.
26. Мої батьки завжди мали вищі очікування щодо мого майбутнього, ніж я.
27. Я намагаюся бути охайною людиною.
28. Зазвичай у мене виникають сумніви щодо простих повсякденних речей, які я роблю.
29. Для мене дуже важлива акуратність.
30. Я чекаю більш високої продуктивності у виконанні повсякденних завдань, ніж більшість людей.
31. Я організована людина.

32. Я схильний відставати у роботі, тому що повторюю речі знову і знову.
33. Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось "правильно".
34. Чим менше я роблю помилок, тим більше я буду подобатися людям.
35. Я ніколи не відчуваю, що можу відповідати стандартам своїх батьків.

Інтерпретація результатів. Кожна відповідь оцінюється так:

- 1) Цілком не згоден – 1 бал
- 2) Не згоден – 2 бали
- 3) Не впевнений – 3 бали
- 4) Згоден – 4 бали
- 5) Цілком згоден – 5 балів

Підраховуються загальний бал та бали за підшкалами:

- 1) Занепокоєння помилками і сумнівами (питання 9, 10, 13, 14, 17, 21, 23, 28, 32, 33)
- 2) Батьківські очікування (1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35)
- 3) Особисті стандарти (4, 6, 12, 16, 18, 19, 24, 30, 34)
- 4) Порядок і організованість (2, 7, 8, 27, 29, 31)

Загальний рівень перфекціонізму:

1. 35-70 балів – низький рівень (гнучке ставлення до вимог, низька самокритичність).
2. 71-120 балів – середній рівень (оптимальний, адаптивний перфекціонізм).
3. 121-175 балів – високий рівень (надмірно високі вимоги до себе, підвищена самокритика, страх помилок).