

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

НАКЛЮЦЬКА Анна Андріївна

**Соціально-психологічні чинники й передумови прокрастинації
студентської молоді/Social and psychological factors and prerequisites
of procrastination among student youth**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
СР-41
А.А.Наклюцька

Науковий керівник:
к.соц.н., доцент В.С.Біскуп

Кваліфікаційну роботу
Допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н.Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ.....	6
1.1.Прокрастинація: визначення, історія досліджень та основні теоретичні підходи в сучасній психології.....	6
1.2.Соціально-психологічні чинники прокрастинації: аналіз впливу сім'ї, освітнього середовища та суспільства на поведінку студентської молоді.....	11
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ.....	17
2.1.Методи дослідження прокрастинації у студентської молоді: опитування, інтерв'ю, спостереження та їх використання в соціально-психологічних дослідженнях.....	17
2.2. Результати та інтерпретація емпіричного дослідження особливостей формування прокрастинації серед студентської молоді.....	21
Висновки до розділу 2.....	27
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
3.1.Методи подолання прокрастинації серед студентів: психологічні техніки, навчальні стратегії, організація часу.....	29
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Прокрастинації є однією з найбільш поширених проблем серед студентської молоді. У сучасному світі, де від кожного вимагається висока продуктивність та швидкість прийняття рішень, багато молодих людей зіштовхуються з труднощами в організації свого часу та виконанні завдань. Це призводить до відкладання важливих справ на потім, що негативно впливає на їхню академічну успішність, психологічний стан та особистісний розвиток. У той же час, зростаючий рівень стресу, високі вимоги до навчальної діяльності та самореалізації ще більше ускладнюють ситуацію, змушуючи студентів відкладати виконання важливих завдань на останній момент.

Особливе значення дослідження прокрастинації має для освітньої сфери, адже ця проблема не лише впливає на академічну успішність, а й формує негативні звички у студентів, які можуть зберігатися у подальшому житті та кар'єрі. Важливо визначити основні психологічні причини, що спонукають студентів до прокрастинації, а також знайти ефективні методи її подолання. Результати такого дослідження можуть бути корисними для викладачів, психологів, освітніх установ та самих студентів, допомагаючи їм боротися з цією проблемою та підвищувати ефективність навчання.

Стан дослідження проблематики. Науковці вже давно досліджують прокрастинацію, однак вона й досі залишається багатогранною та не до кінця зрозумілою проблемою. Вчені розглядають її з різних точок зору: когнітивної, поведінкової, емоційної та навіть нейробіологічної. Зокрема, П. Стил у своїй праці «The Procrastination Equation» досліджує зв'язок між прокрастинацією, мотивацією та імпульсивністю, а Т. Бурка акцентує увагу на емоційних аспектах, таких як уникнення неприємних відчуттів. Серед українських дослідників варто згадати Н. Морзе, яка аналізує вплив цифрового середовища на відкладання навчальних завдань, а також В. Пашко, яка розглядає прокрастинацію у контексті студентської

мотивації. Деякі науковці вважають, що прокрастинація пов'язана зі страхом перед невдачею, інші ж – що вона є наслідком слабкої самодисципліни чи проблем із внутрішньою мотивацією[1; 2; 3; 4].

Мета дослідження: обґрунтувати засадничі психологічні чинники, які викликають феномен прокрастинації серед студентської молоді та визнати шляхи її подолання.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен, що впливає на поведінку студентської молоді.

Предмет дослідження: форми, методи, засоби подолання прокрастинації серед студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення прокрастинації.
2. Виявити основні причини та психологічні чинники, що сприяють її виникненню.
3. Дослідити зв'язок що сприяють виникненню прокрастинації.
4. Розглянути форми, методи, засоби подолання прокрастинації серед студентської молоді.

В процесі дослідження були використані такі теоретичні та практичні **методи:** статистичний аналіз, анкетування, теоретичний аналіз наукових джерел та літератури, порівняльний аналіз.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вона дає змогу поглибити розуміння механізмів формування прокрастинації серед студентської молоді, а також розглянути її зв'язок із психологічними особливостями особистості. У роботі здійснено комплексний аналіз факторів, які сприяють виникненню та підтримці зволікаючої поведінки, зокрема, рівня тривожності, самооцінки, стресостійкості, потреби у контролі та особливостей мотиваційної сфери. Особливу увагу приділено специфіці прояву прокрастинації в освітньому середовищі, що дозволяє запропонувати більш ефективні методи профілактики та

корекції зазначеного феномену в умовах вищої школи. Означений підхід забезпечує науковий вклад у розуміння психологічних передумов прокрастинації як багатовимірного феномену, який спричинений як індивідуальним, так і соціально-психологічними аспектами й може стати основою для подальших теоретичних та прикладних досліджень у цій сфері.

Практичне значення полягає у тому, що її результати можуть бути застосовані у сфері психологічного консультування студентів, розробки освітніх програм та тренінгів з тайм-менеджменту. Використання отриманих знань допоможе студентам більш ефективно організовувати свою діяльність, підвищувати мотивацію та зменшувати рівень стресу, що, безумовно, позитивно вплине на їхній навчальний процес та особистісний розвиток.

Крім того, у роботі запропоновані рекомендації форми методи, засоби подолання прокрастинації серед студентів, що можуть бути використані як у навчальному процесі, так і у повсякденному житті студентів.

Структура бакалаврського дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 33 використаних джерел. Загальний обсяг становить 46 сторінок, із них 46 сторінок склав основний текст. Результати дослідження відображені в авторських тезах доповідей.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Прокрастинація: визначення, історія досліджень та основні теоретичні підходи в сучасній психології

«*OnlineEtymologyDictionary*» подає такі відомості: Прокрастинація— відсередньовічного французького *procrastination* і лат. *procrastinationem*— відкладання з дня на день, *procrastinare*— відкласти, відтягнути, затримати, про— вперед, далі, на користь чого-небудь, та *crastinus*— завтра. Згідно з «*AmericanHeritageDictionaryoftheEnglishLanguage*», прокрастинація тлумачиться як «акт відкладання роботи на майбутнє, непотрібне зволікання чи відтягування», «відкладання чи затримка без необхідності», «перенесення виконання справ у зв'язку зі звичною безпечністю чи лінощами». Відтак прокрастинаторам можна називати осіб, схильних зволікати з прийняттям рішень, відтягувати, відкладати виконання справ на потім.

Термін «прокрастинація» вперше увійшов у науковий обіг завдяки американському досліднику П.Рінгенбаху, який у 1977 році працював над книгою під назвою «Прокрастинація в житті людини». Ця праця мала на меті стати комплексним дослідженням феномену прокрастинації з фокусом на його вплив на повсякденне життя людини. У книзі передбачалося дослідити поведінкові та психологічні аспекти відкладання справ, а також потенційні стратегії для подолання цього явища[11].

Проте, іронія полягає у тому, що сама праця ніколи не була завершена, ставши своєрідним символом явища, якому вона була присвячена. Цей випадок наочно продемонстрував, наскільки поширеним і підступним може бути прокрастинація, навіть серед тих, хто намагається її вивчати.

П. Рінгенбах підійшов до теми прокрастинації як до поведінкової та когнітивної проблеми, яка має глибокі соціальні та психологічні корені. Хоча робота не була повністю завершена, її задум і концепції стали важливим підґрунтям для подальших досліджень у цій сфері. Саме в 1977 році термін «прокрастинація» став активно використовуватися у наукових колах, закладаючи основи для когнітивних і поведінкових теорій, які згодом було розвинуто іншими дослідниками.

У 1977 році Альберт Елліс і Вільям Дж. Наус опублікували книгу «Подолання прокрастинації», яка стала першою значущою працею, присвяченою детальному аналізу цього феномена. Робота ґрунтувалася на багаторічних клінічних спостереженнях, проведених авторами, і висвітлювала прокрастинацію не як просте відкладання справ, а як серйозну поведінкову і когнітивну проблему. А. Елліс і В. Дж. Наус розглядали прокрастинацію через призму раціонально-емоційної терапії, яку створив сам А. Елліс як метод роботи з ірраціональними переконаннями.

У їхній праці зазначено, що прокрастинація формується через прагнення миттєвого задоволення, коли людина віддає перевагу більш приємним, але менш продуктивним заняттям, замість виконання важливих справ. А. Елліс і В. Дж. Наус запропонували інструменти для подолання прокрастинації, зокрема методи, які базувалися на раціонально-емоційній терапії. Вони вбачали важливість аналізу ірраціональних думок, заміни їх раціональними переконаннями та створення чітких планів дій. Також автори закликали до розробки дисципліни через створення дедлайнів і позитивного підкріплення досягнень.

Однак, більш ретельний аналіз і подальші дослідження цього явища вказали на недостатність підходу, запропонованого А. Еллісом і В. Дж. Наусом. Їхній підхід в основному концентрувався на когнітивних та поведінкових аспектах прокрастинації, ігноруючи її емоційний вимір, соціальні впливи та індивідуальні відмінності, які стали ключовими в подальших дослідженнях. Тому робота, попри

свою значущість для свого часу, сьогодні сприймається як лише один із перших кроків у розумінні цієї складної поведінкової проблеми[8].

У 1983 році Д. Бурка та Л.Юен створили книгу «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», яка стала однією з перших робіт, присвячених детальному аналізу цієї поведінкової проблеми. Відмінною рисою цієї роботи було те, що вона вийшла за межі суто академічного середовища і була написана зрозумілою мовою для широкої аудиторії. Д. Бурка та Л. Юен, спираючись на багаторічний психотерапевтичний досвід, розглядали прокрастинацію не просто як звичку відкладати справи, але як комплексну психологічну проблему, яка має глибоке коріння.

Автори пояснювали, що в основі прокрастинації часто лежать низька самооцінка та страх невдачі. Людина, яка постійно відкладає виконання важливих завдань, може підсвідомо уникати ситуацій, де її зусилля можуть бути оцінені чи критиковані. Це створює замкнене коло: уникнення завдань призводить до почуття провини, яке, своєю чергою, підсилює страх невдачі.

Крім того, у книзі акцентувалася увага на труднощах з управлінням часом, що є однією з ключових проблем прокрастинуючих людей. Автори підкреслювали, що така поведінка часто є наслідком порушеного балансу між короткостроковими вигодами та довгостроковими цілями. Люди вибирають тимчасове задоволення, наприклад перегляд телевізора чи спілкування з друзями, замість виконання завдань, які вимагають значних зусиль, але обіцяють користь у майбутньому.

Особливу увагу Д. Бурка та В. Юен приділяли соціокультурному контексту прокрастинації. Вони зазначали, що сучасний світ, який постійно вимагає високої продуктивності та швидких результатів, може підсилювати почуття тривоги, яке є одним із тригерів прокрастинації. Цей соціальний тиск призводить до того, що людина починає відчувати себе невідповідною вимогам, що ще більше посилює схильність до уникнення завдань[9].

Однак автори Д. Бурка та В. Юентакож пропонують практичні стратегії боротьби з прокрастиною. Вони наголошували на важливості індивідуального підходу, адже причина прокрастиною може варіюватися у кожного. Поради Бурки та Юен включали навчання ефективному плануванню часу, визнання своїх емоційних тригерів та розвиток впевненості у своїх можливостях. Їхня робота допомогла багатьом людям не лише зрозуміти природу своєї поведінки, але й зробити перші кроки до її подолання.

О. М. Омельчук у своїй монографії «Поведінка людини: філософсько-правовий вимір» здійснив глибокий аналіз прокрастиною, розглядаючи її не лише як особистісну проблему, а як частину загальної поведінкової системи особистості. На думку автора, прокрастиною виникає на стику зовнішніх впливів і внутрішніх характеристик індивіда, що робить її складним і багатограним явищем.

Прокрастиною може проявлятися у різних сферах життя. Наприклад, у побуті це відкладання повсякденних справ, таких як прибирання чи догляд за домом. Також часто виникає нерішучість, коли прийняття важливих рішень, наприклад, вибір професії чи майбутнього шляху, відкладається через страх помилки чи невпевненість. Невротична прокрастиною торкається життєвих питань, як-от створення сім'ї чи зміна роботи, що нерідко пов'язано з побоюванням змін. Окремо можна виділити академічну прокрастиною, коли людина відкладає підготовку до іспитів або виконання навчальних завдань, доводячи себе до напруження через дедлайни. Усі ці прояви прокрастиною не лише заважають ефективності, але й можуть погіршувати психологічний стан.[10, с. 211-218].

Водночас автор акцентує увагу на важливості філософських аспектів прокрастиною. Він розглядає моральну відповідальність як ключовий чинник, що впливає на вибір особистості між негайним задоволенням і довгостроковими

зобов'язаннями. Людина, яка усвідомлює свої етичні обов'язки, може протистояти схильності до прокрастинації, однак це вимагає значних вольових зусиль.

Крім цього, значну роль відіграють правові чинники, зокрема усвідомлення власної відповідальності перед суспільством і дотримання зобов'язань, також формує поведінкові реакції. Наприклад, особистість, яка чітко розуміє необхідність дотримання юридичних вимог, менш схильна до прокрастинації, оскільки усвідомлює можливі наслідки невиконання зобов'язань[5].

Під час дослідження прокрастинації зосереджувалася увага на її поширеності як поведінкової проблеми, що впливає на ефективність виконання завдань у різних аспектах життя. Особливу увагу було приділено впливу сучасних технологій, які створюють численні відволікаючі фактори, що підсилюють тенденцію до прокрастинації. У процесі аналізу було виявлено внутрішній конфлікт між бажанням уникнути неприємних справ та необхідністю їх виконання. Висновки базуються на матеріалах статті О. Калініченко, у якій наголошується про те, що подолати прокрастинацію можливо за допомогою технік тайм-менеджменту, визначення чітких пріоритетів та впровадження мотиваційних стратегій, які дозволяють зберігати продуктивність навіть за впливу соціокультурних чинників[6].

Щодо соціально-психологічної компетентності у формуванні цілеспрямованої поведінки, яка безпосередньо впливає на рівень прокрастинації на основі праці Л. А. Лепіхової з'ясовано, що низький рівень соціально-психологічної компетентності часто спричиняє труднощі у виконанні поставлених завдань. Складність полягає у невмінні ефективно організувати власні дії та долати внутрішні бар'єри. У роботі також підкреслюється необхідність розвитку навичок саморегуляції та самодисципліни, які відіграють ключову роль у боротьбі з прокрастинацією. Інтегративний підхід до цієї проблеми, що враховує як психологічні, так і соціальні аспекти, забезпечує більш системний аналіз цього явища[7].

1.2. Соціально-психологічні чинники прокрастинації: аналіз впливу сім'ї, освітнього середовища та суспільства на поведінку студентської молоді

Вивчення соціально-психологічних чинників прокрастинації є актуальним завданням у контексті аналізу поведінки студентської молоді. У цьому розділі розглядається взаємозв'язок між впливом сімейного оточення, освітнього середовища та суспільних очікувань, які здатні формувати моделі уникнення відповідальності та відкладання справ.

Однозначно сім'я відіграє одну з найважливіших ролей у формуванні поведінкових моделей молоді, зокрема й девіантної поведінки. Вона виступає базовим соціальним середовищем, де відбувається первинна соціалізація та закладаються фундаментальні цінності й норми. Н. І. Мозоль у своєму дослідженні наголошує на низці аспектів, які визначають вплив сімейного середовища на поведінку молоді[13, с.79-86.].

Ключовим фактором ризику прокрастинації є недостатня увага батьків до емоційних потреб дітей. У сім'ях, де панують конфліктні стосунки, байдужість або навіть агресія, молодь нерідко відчуває емоційну ізоляцію. Такий емоційний стан може призводити до почуття непотрібності та формувати протестні настрої, які в подальшому проявляються у вигляді порушення норм соціальної поведінки. Крім того, нестача підтримки у важливі моменти життя породжує у молоді відчуття самотності, яке може спонукати до пошуку виходу в асоціальних діях[14; 15; 16].

Зв'язок сімейного середовища з прокрастинацією є досить вагомим, оскільки сім'я формує базові моделі поведінки, систему цінностей і спосіб реагування на складні ситуації. Неправильний стиль виховання або проблеми у стосунках між членами сім'ї можуть створювати сприятливі умови для прокрастинації.

Баланс у виховних підходах є надзвичайно важливим. Занадто жорсткий контроль із боку батьків породжує у молодих людей відчуття пригнічення та брак автономії, що знижує їхнє бажання виконувати поставлені завдання. Водночас повна байдужість або відсутність дисципліни призводять до слабого розвитку відповідальності, що також сприяє тенденції відкладати справи.

Матеріальний стан родини визначає доступність ресурсів для розвитку молоді. Фінансові труднощі у родині здатні викликати емоційне напруження, яке проявляється у зниженій концентрації на завданнях та схильності до прокрастинації. Водночас у забезпечених сім'ях відсутність спільного часу між

Якщо члени родини уникають вирішення проблем або відкладають справи, молодь може несвідомо копіювати ці моделі. Натомість, у сім'ях, де домінують відповідальні та організовані підходи до завдань, молоді люди отримують позитивний приклад, що зменшує ймовірність прокрастинації.

Освітнє середовище є важливим чинником, що впливає на формування поведінкових стратегій студентської молоді, включно з прокрастинацією. У контексті міжособистісних стосунків серед однолітків особливе значення мають такі аспекти, як атмосфера взаємної підтримки, довіри та безпеки. Згідно з дослідженням Ж.Безвершук, недружні або конфліктні відносини між студентами можуть суттєво послаблювати їхню мотивацію до навчання. Наприклад, ситуації, коли студент відчуває себе ізольованим або позбавленим підтримки з боку колективу, посилюють почуття тривоги, що може провокувати уникнення складних завдань[12].

Не менш важливим є вплив викладачів та навчального процесу загалом. Ворожа або критична манера викладання, недостатня увага до індивідуальних потреб студентів можуть спричиняти зниження рівня їхньої залученості. Як зазначає Ж. Безвершук, студенти, які стикаються з подібними труднощами, часто відчувають нестачу ресурсів для подолання вимог освітньої програми. Це змушує їх використовувати прокрастинацію як спосіб уникнення негативного емоційного

досвіду, пов'язаного з виконанням завдань, які вони вважають надмірно складними або стресовими.

Окрім цього, варто враховувати організаційні аспекти освітнього середовища. Непрозорість вимог, надмірний навчальний навантаження або відсутність гнучкості у системі оцінювання створюють додатковий тиск на студентів. У таких умовах прокрастинація може слугувати своєрідною захисною реакцією, коли студенти відкладають завдання, щоб тимчасово уникнути стресу, викликаного цими зовнішніми обставинами.

Також взаємозв'язок між соціальними страхами, описаними у роботі В. Р. Лемещук, та соціально-психологічними чинниками прокрастинації у данній роботі в контексті впливу суспільства на поведінку студентської молоді, є досить значущим. Соціальні страхи, які формуються в результаті суспільного тиску, колективних норм і очікувань, можуть бути одним із додаткових та ключових елементів, що сприяють виникненню прокрастинації[17, с. 71-78].

Молодь, що відчуває соціальну напругу або страх перед можливим осудом за невідповідність груповим очікуванням, може уникати виконання завдань, які потребують публічної презентації або оцінювання з боку інших. Наприклад, студент, який побоюється помилитися або виглядати некомпетентно, відкладає підготовку до презентацій, захисту проектів або інших суспільно важливих заходів. Прокрастинація у цьому випадку стає своєрідним способом відтермінування зустрічі з потенційним негативним досвідом.

Крім того, групові норми й очікування часто диктують певний рівень продуктивності, що може викликати у студентів тиск через невідповідність цим вимогам. В. Р. Лемещук підкреслює, що цей тип страхів підсилює тривожність, знижуючи впевненість у собі. Як наслідок, студенти відкладають навіть ті завдання, які були б для них виконуваними за умови сприятливого емоційного клімату.

Особливу роль у формуванні прокрастинації відіграють стереотипи, закріплені в суспільстві щодо успішності й компетентності. Зокрема під стереотипами розуміється стереотипи мислення: «стереотипи мислення – це спрощені, шаблонні уявлення про дійсність, які формуються під впливом соціального оточення та культурних норм. Вони можуть обмежувати особистісний розвиток, зокрема сприяти виникненню прокрастинації, коли індивід відкладає виконання завдань через страх не відповідати очікуванням щодо успішності та компетентності»[18, с. 128-132].

Молодь, яка прагне відповідати ідеалізованим зразкам, боїться виявитися недостатньо досконалою в очах оточення. Це почуття стимулює їхню схильність до уникнення завдань, які передбачають ризик соціального порівняння чи критики.

Не можемо обійти стороною зв'язок між стресом, стресостійкістю підлітків, як досліджено Т. Рудою та соціально-психологічними чинниками прокрастинації у контексті впливу суспільства на поведінку студентської молоді є стрес, викликаний соціальними та освітніми вимогами, відіграє ключову роль у формуванні прокрастинації, тоді як рівень стресостійкості безпосередньо впливає на здатність молоді ефективно долати труднощі[19, с. 122-129].

На стресостійкість впливають різні фактори. Індивідуальні особливості, такі як рівень емоційного інтелекту та саморегуляція, визначають, наскільки ефективно підліток здатний контролювати свої емоції. Важливу роль у цьому процесі відіграють гормони, зокрема кортизол, дофамін, серотонін, адреналін та норадреналін.

Кортизол, який виробляється наднирковими залозами, є основним гормоном стресу. Його підвищений рівень допомагає організму мобілізувати ресурси для подолання загрозливих ситуацій. Однак тривалий вплив високих рівнів кортизолу може призвести до порушення когнітивних функцій, емоційного виснаження та зниження імунітету. Адреналін і норадреналін сприяють швидкому реагуванню на

стресові ситуації, викликаючи прискорене серцебиття та підвищення артеріального тиску. У короткостроковій перспективі це корисно, але часті викиди цих гормонів можуть призводити до нервового перенапруження.

Дофамін і серотонін, навпаки, є ключовими для підтримання емоційної рівноваги. Дофамін відповідає за відчуття задоволення та мотивацію, а його нестача може викликати апатію та зниження рівня енергії. Серотонін впливає на настрій та регулює рівень тривожності. Відомо, що фізична активність, правильне харчування та соціальна підтримка сприяють підвищенню рівня цих гормонів, допомагаючи підліткам краще справлятися зі стресом[20, с.24-25].

Висновки до розділу 1

Прокрастинація є поширеним психологічним феноменом, який тісно пов'язаний із рівнем стресу, емоційним станом та гормональним балансом. Недостатня мотивація, страх невдачі та низький рівень самоконтролю можуть призводити до відкладання важливих справ, що, у свою чергу, підвищує рівень кортизолу та посилює почуття тривоги. Водночас нестача дофаміну зменшує мотивацію до виконання завдань, а дисбаланс серотоніну може викликати зниження настрою та прокрастинаційну поведінку.

Прокрастинація має серйозні наслідки для особистісного та професійного розвитку, оскільки може знижувати продуктивність, підривати впевненість у собі та сприяти виникненню почуття провини. Тривале відкладання справ може стати причиною хронічного стресу, що впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я людини. Залежно від рівня прокрастинації, вона може бути епізодичною або стати звичкою, що серйозно ускладнює життя.

Сімейне середовище та вплив суспільства відіграють важливу роль у формуванні прокрастинації. Саме в родині закладаються основи ставлення до обов'язків, самодисципліни та самооцінки, а суспільні очікування й соціальні

норми можуть посилювати внутрішній тиск, породжуючи страх невдачі або надмірне прагнення до ідеалу. У поєднанні ці фактори створюють умови, за яких відкладання справ стає способом уникнення стресу та відповідальності.

Отже, прокрастинація є складним явищем, що поєднує як психологічні, соціальні так і біохімічні чинники, а її зниженню допоможе регуляція рівня стресу, розвиток самоконтролю та гармонізація гормонального фону сприяють її подоланню.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ

2.1. Методи дослідження прокрастинації у студентській молоді: опитування, інтерв'ю, спостереження та їх використання в соціально- психологічних дослідженнях

Прокрастинація як психологічний феномен є надзвичайно складною і багатогранною, тому її дослідження вимагає гнучкого підходу до вибору методів. У соціально-психологічних дослідженнях використовуються як кількісні, так і якісні методи, кожен із яких дозволяє розкрити різні сторони явища. Вибір конкретного методу залежить від цілей дослідження, специфіки вибірки, а також глибини, на яку дослідник хоче проникнути у психологічну реальність респондентів.

Кількісні методи –цenasамперед опитування з використанням стандартизованих шкал. Вони дозволяють зібрати статистично значущі дані, порівняти рівні прокрастинації у різних групах, виявити кореляції з іншими змінними наприклад: мотивацією, самооцінкою, перфекціонізмом. Завдяки цьому дослідники можуть будувати узагальнені висновки, які мають певну репрезентативність.

Водночас якісні методи-інтерв'ю, спостереження, аналіз життєвих історій – допомагають побачити, як саме прокрастинація проявляється в житті конкретної особистості. Через діалог або уважне спостереження можна виявити глибинні причини відкладання справ: страхи, внутрішні конфлікти, емоційне виснаження, вплив соціального середовища. Це особливо важливо в роботі зі студентами, для яких прокрастинація часто є не просто звичкою, а захисною реакцією на надмірні очікування, академічний тиск чи кризу самоідентичності

[21].

Одними з найвідоміших дослідників прокрастинації у світі є Т.Пайчіл і П. Стіл. Вони обидва по-своєму підійшли до вивчення цього явища, і завдяки їм ми сьогодні маємо глибше розуміння того, що таке прокрастинація насправді.

Т. Пайчіл—канадський психолог, який багато років вивчає, чому люди відкладають справи, хоча добре розуміють, що це шкодить їм. Він проводить дослідження в університетському середовищі, працює зі студентами, використовуючи щоденникові записи, опитування та напівструктуровані інтерв'ю. Його основна ідея полягає в тому, що прокрастинація— це не проблема часу чи організації, а насамперед емоційна реакція. Коли людина відкладає щось, вона намагається уникнути неприємних відчуттів, які пов'язані із завданням: тривоги, невпевненості, страху помилитися. Для Т. Пайчіла дуже важливо зрозуміти, що за кожним «я зроблю це завтра» стоїть емоційна боротьба. Він не просто вимірює, скільки людина прокрастинує, а намагається побачити, як саме вона це проживає і що насправді її зупиняє[22].

П. Стіл підходить до прокрастинації більш аналітично і математично. Його роботи базуються на масштабних опитуваннях, статистичному аналізі та побудові моделей. Саме він запропонував «Індекс ірраціональної прокрастинації» — інструмент для вимірювання схильності до відкладання справ.П. Стіл вважає, що прокрастинація— це результат конфлікту між короткотривалим задоволенням і довготривалими цілями. Він доводить, що прокрастинація не є просто поганою звичкою, а має під собою глибші особистісні основи, зокрема імпульсивність, відсутність мотивації, низьку віру в себе. Його підхід допомагає виявити закономірності та зв'язки між прокрастинацією та іншими психологічними змінними у великих групах людей[23].

В українському науковому просторі також є автори, які досліджують прокрастинацію серед молоді. Наприклад, З. Оніпко вивчає, як освітнє середовище впливає на формування схильності до відкладання справ у студентів.

Вона проводить опитування, аналізує психологічний клімат у навчальних закладах і шукає зв'язок між рівнем підтримки з боку викладачів та проявами емоційної прокрастинації. Її дослідження показують, що студенти, які не відчують підтримки й розуміння в університеті, частіше уникають виконання завдань, особливо складних чи таких, що викликають сумніви у власних силах[24, с.66-71].

Зокрема Ю. Рудоманенко звертає увагу на те, що прокрастинація є не лише відкладанням справ на потім, а й комплексним психологічним процесом, який може включати різні емоційні та когнітивні компоненти, такі як страх невдачі, тривога, низька самооцінка і неспроможність до самоконтролю. Він розглядає, як прокрастинація пов'язана з внутрішніми переконаннями особистості, її світоглядом і ставленням до виконання завдань, а також із впливом оточення.

Акцентує увагу на представленості прокрастинації у свідомості особистості, на механізмах її відкладення та взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками, такими як мотивація, здатність до самоорганізації та емоційна регуляція[25, с. 213-231].

Також психометричні методики є важливим інструментом для дослідження прокрастинації, оскільки вони дозволяють кількісно оцінити рівень цього феномену у різних груп населення. Одним із найпоширеніших інструментів є шкала прокрастинації, яка допомагає визначити ступінь схильності до відкладання важливих справ. Ці методики базуються на використанні стандартизованих опитувальників, які включають питання, спрямовані на оцінку поведінкових, емоційних та когнітивних аспектів прокрастинації.

Наприклад, шкала прокрастинації К. Лей є одним із класичних інструментів, який широко використовується у дослідженнях. Крім того, існують спеціалізовані шкали, такі як шкала прокрастинації сну, яка оцінює відкладання часу відходу до сну без об'єктивних причин. Ці методики дозволяють не лише оцінити рівень прокрастинації, але й виявити її зв'язок із іншими психологічними характеристиками, такими як імпульсивність, самоконтроль, задоволеність життям

та часові перспективи. Завдяки психометричним методикам можна отримати цінні дані для розробки ефективних стратегій боротьби з прокрастинацією, а також для її профілактики у різних контекстах, включаючи освітній, професійний та особистісний[26].

Нейрофізіологічні дослідження прокрастинації зосереджуються на вивченні функціонування мозку, яке впливає на здатність людини приймати рішення та контролювати свої дії. Одним із ключових аспектів є аналіз активності префронтальної кори, зокрема вентромедіальної та дорзолатеральної її частин. Ці ділянки мозку відповідають за планування, оцінку ризиків і регуляцію поведінки. У людей, схильних до прокрастинації, часто спостерігається зниження активності в цих областях, що може ускладнювати процес прийняття рішень і виконання завдань.

Дослідження також вказують на те, що прокрастинація може бути пов'язана зі змінами у функціональних зв'язках між різними структурами мозку. Наприклад, взаємодія між вентромедіальною префронтальною корою та іншими зонами лобних часток, такими як нижня, середня та верхня лобні звивини, відіграє важливу роль у формуванні схильності до відкладання справ. Ці зміни можуть впливати на здатність людини до самоконтролю та ефективного управління часом.

Крім того, нейрофізіологічні аспекти прокрастинації включають психосоматичні реакції, які виникають у відповідь на стрес. Люди, які часто відкладають виконання важливих завдань, можуть відчувати підвищений рівень тривожності, що впливає на їхнє фізичне самопочуття. Наприклад, як було зазначено вище прокрастинація може бути пов'язана з порушеннями сну, підвищеним рівнем кортизолу та іншими фізіологічними змінами, які негативно впливають на здоров'я[27, с. 83-90].

У межах свого дослідження було використано метод опитування, реалізований за допомогою онлайн-інструменту GoogleForms. Такий підхід був

обраний через його зручність, доступність і ефективність у зборі даних серед студентської аудиторії.

GoogleForms дозволяє швидко створювати опитувальники різного формату – із закритими, відкритими та напіввідкритими запитаннями. В донному було використано як стандартизовану шкалу для вимірювання рівня прокрастинації, так і авторські запитання для збору додаткової інформації про навчальні звички, рівень тривожності та самоорганізації студентів.

Однією з головних переваг використання GoogleForms є можливість дистанційного збору даних, що особливо актуально в умовах обмеженого доступу до очного спілкування. Студенти могли заповнювати анкету у зручний для себе час, що підвищило рівень участі та зменшило кількість відмов. Крім того, платформа автоматично зберігає й структурує відповіді, що значно полегшило подальший етап аналізу результатів - зокрема, систематизацію відповідей, побудову графіків та експорт у таблиці для статистичної обробки.

Важливою також є анонімність опитування, яку можна гарантувати при використанні GoogleForms. Це сприяє більшій відкритості та щирості респондентів, особливо коли йдеться про особисті переживання, зволікання, самокритику чи внутрішню тривогу, які є типовими супутниками прокрастинації[28].

2.2.Результати та інтерпретація емпіричного дослідження особливостей формування прокрастинації серед студентської молоді

З метою з'ясування соціально-психологічних чинників прокрастинації серед студентської молоді було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 40 здобувачів вищої освіти перших та четвертих курсів соціально

гуманітарного факультету ЗУНУ. Основною метою було визначення чинників, які значною мірою спричиняють феномен прокрастинації серед студентів.

Для більшості студентів характерною є ситуація за якою значна частина здобувачів освіти відкладають справи на потім. Частка респондентів, які визнали, що часто відкладають виконання важливих завдань, становить 50% даючи відповідь на питання за шкалою досить характерно, що вказує на помітний рівень розповсюдженості цієї поведінкової тенденції. Інші ж 27,5 % обрали варіант відповіді зовсім не характерно і лише 22,5 % обрали варіант відповіді інколи характерно.

Аналізуючи даний показник у контексті психології прокрастинації, можна припустити, що студенти, які відзначили цю особливість, можуть відчувати труднощі у саморегуляції діяльності, вплив зовнішніх факторів мотивації або внутрішню тривожність перед виконанням завдань. Прокрастинація часто пов'язана з когнітивними викривленнями, зокрема з уникненням ситуацій, що викликають дискомфорт, та схильністю до короткострокових переваг замість довгострокових результатів.

Існує проблема відтерміновання виконання важливих завдань на потім. Відкладання справ на потім може призводити до накопичення стресу, зниження ефективності та невиконання важливих цілей.

Також за результатами опитування було встановлено суттєвий вплив соціального середовища на рівень продуктивності та схильність до прокрастинації серед студентів. Майже 37,5% респондентів підтвердили, що їхнє оточення визначає їхню здатність до своєчасного виконання завдань, тоді як 32,5% опитаних не вважають цей фактор суттєвим у власному житті. Ці дані можуть бути інтерпретовані через концепцію локусу контролю, яка пояснює, як люди сприймають джерела впливу на їхню поведінку.

Особи, які вважають, що їхнє оточення істотно впливає на продуктивність, ймовірно, мають зовнішній локус контролю. Вони схильні приписувати свої

досягнення або невдачі зовнішнім факторам, таким як наявність підтримки від друзів, атмосферу в навчальному закладі або рівень вимог викладачів. Для них продуктивність може залежати від умов, а не лише від внутрішніх зусиль. Такий підхід може пояснювати часту прокрастинацію, оскільки вони сприймають себе як залежних від обставин, що знижує відчуття відповідальності за виконання завдань.

З іншого боку, студенти, які не вважають оточення вагомим чинником у власній продуктивності, ймовірно, демонструють внутрішній локус контролю. Вони сприймають свої досягнення як результат власних зусиль, мотивації та дисципліни, незалежно від соціального середовища. Таким чином, внутрішній локус контролю сприяє формуванню відповідальності за власну продуктивність та знижує схильність до прокрастинації. Однак, навіть серед студентів з такою орієнтацією можуть існувати інші чинники, що впливають на відкладання завдань.

Одним із них є страх зробити помилку, який у певних випадках може бути вирішальним у регуляції навчальної діяльності. Важливим є те, що для більшості опитуваних цей фактор не є суттєвим, адже 52,5% студентів зазначили, що їм зовсім не характерне відкладання завдань через страх невдачі. Це свідчить про здатність долати можливі труднощі та зосереджуватися на процесі навчання, не дозволяючи невпевненості впливати на продуктивність.

Психологічні дослідження показують, що страх помилки є важливим емоційним фактором, який може впливати на продуктивність та саморегуляцію, особливо у навчальному середовищі. Однак його роль у виникненні прокрастинації залежить від індивідуальних особливостей особистості, таких як рівень перфекціонізму, чутливість до зовнішньої оцінки та стиль мислення. Ті, хто не вважає страх помилки важливим фактором, можуть мати більш сформоване толерантне ставлення до невдач та бути менш схильними до самокритики. Це також корелює з їхнім ставленням до зовнішньої оцінки та соціальної критики, оскільки результати опитування показують, що страх осуду не є для них

визначальним у процесі виконання завдань. 55% респондентів зазначили, що їм зовсім не характерно відкладати роботу через страх негативної оцінки, що може свідчити про сформовану автономність у прийнятті рішень та знижену залежність від зовнішніх думок.

Тут ми можемо спостерігати переважаючу тенденцію внутрішнього локусу контролю серед студентської молоді, за якого особистість більше орієнтується на власні стандарти оцінювання, а не на очікування оточення. Таким чином, рівень впевненості у власних діях та сприйняття зовнішньої оцінки відіграють ключову роль у регуляції прокрастинації серед студентів. Хоча страх критики не є суттєвим фактором для більшості опитаних, індивідуальні особливості, такі як соціальна тривожність або попередній досвід негативної оцінки, можуть впливати на схильність до відкладання завдань. Водночас значно важливішим чинником є емоційне виснаження та втома, які, за результатами опитування, спричиняють прокрастинацію у 60% студентів.

Виснаження ресурсів, як фізичних, так і психологічних, впливає на здатність до саморегуляції, змушуючи студентів уникати завдань, що потребують концентрації та зусиль. Якщо студент тривалий час перебуває у стані хронічного стресу та енергетичного виснаження, це може призвести до втрати внутрішньої мотивації, порушення концентрації та зниження здатності приймати рішення. Втома, накопичена через інтенсивний навчальний процес, створює психологічний бар'єр, що спонукає до відкладання завдань. Такий стан може супроводжуватися когнітивними викривленнями, коли особа відчуває себе неспроможною якісно виконати роботу, тому відкладає її на невизначений термін.

47,5% серед опитаних респондентів зазначили, що їм дуже характерна схильність до відкладання завдань через надмірний навчальний тягар. Коли навчальні вимоги стають надмірними, студенти можуть зіткнутися із когнітивним та емоційним виснаженням, що ускладнює виконання завдань у визначені терміни. У таких випадках прокрастинація виступає своєрідним механізмом захисту, коли

студент відкладає справи, намагаючись відновити внутрішній ресурс або уникнути перевантаження.

Студенти, які не регулюють дедлайн та ефективно планування часу, частіше потрапляють у таку пастку, що призводить до накопичення завдань та збільшення рівня академічного стресу. Відсутність чіткої структури у розподілі навчального навантаження змушує їх стикатися з ситуаціями, коли дедлайн наближається, а обсяг роботи залишається значним, створюючи умови для емоційного виснаження та зниження продуктивності.

47,5% респондентів зазначили, що їм характерне затягування виконання завдань у випадку, коли немає визначеного терміну завершення роботи. що дедлайни виконують функцію мотиваційного стимулу, створюючи відчуття терміновості та організаційної чіткості. Коли завдання має конкретний часовий проміжок для виконання, студенти відчувають більшу відповідальність та необхідність розподіляти зусилля відповідно до наявного часу. Відсутність цього обмеження може призводити до втрати відчуття пріоритетності, оскільки немає зовнішнього регулятора, який спрямовував би діяльність.

Також важливим є психологічний механізм відкладання завдань у таких умовах серед яких студенти не мають чіткої часової межі для завершення роботи, вони можуть несвідомо перемикає увагу на менш значущі або легші завдання, відкладаючи більш складні або ресурсномісткі справи. Це пов'язано з когнітивним механізмом оцінки витрат і вигод, коли людина уникає дій, що вимагають великої концентрації, через відсутність зовнішнього тиску.

Результати опитування демонструють вплив, що соціальні мережі та інші розваги є суттєвим чинником які впливають на прокрастинацію серед студентів. 45% респондентів зазначили, що їм вельми характерна схильність до відволікання під час навчального процесу й свідчить про значний вплив цифрового середовища на організацію навчальної діяльності та здатність до концентрації.

Одним з чинників прокрастинації є соціальне середовище. Оскільки 37,5% студентів зазначили, що їхнє оточення суттєво впливає на рівень продуктивності, що вказує на важливість взаємодії з викладачами, одногрупниками та загальної навчальної атмосфери. За таких умов студенти відчують як позитивний вплив, через підтримку та мотивацію, так і негативний, через соціальний тиск чи конкуренцію. Водночас 32,5% респондентів не вважають цей чинник визначальним, що свідчить про їхню незалежність від зовнішніх обставин та більший рівень саморегуляції.

Страх зробити помилку або отримати критику загалом не є провідним фактором прокрастинації. 52,5% студентів зазначили, що невпевненість у результаті не змушує їх відкладати завдання, вони не відчують істотного впливу чи можливого осуду. Це може свідчити про достатній рівень академічної самостійності та сформовану здатність толерантно ставитися до власних недоліків. Водночас для окремих студентів, особливо тих, хто має високі очікування щодо власної роботи або схильний до перфекціонізму, страх критики може стати значною перешкодою у навчальному процесі.

Найвагомішими факторами прокрастинації залишаються емоційне вигорання та перевантаження навчанням. 60% респондентів підтвердили, що загальне виснаження впливає на їхню схильність відкладати завдання, а 47,5% вказали, що надмірне навчальне навантаження змушує їх прокрастинувати. Це свідчить про те, що студенти часто стикаються з когнітивним та енергетичним перевантаженням, яке ускладнює концентрацію, планування часу та ефективність виконання завдань. Втома може бути результатом довготривалого академічного навантаження без достатніх перерв на відпочинок та відновлення, що поступово формує звичку ухилятися від складних завдань.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що прокрастинація серед студентів є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом соціальних, когнітивних та особистісних аспектів. Вона проявляється як механізм ухиляння

від виконання завдань через низку причин, серед яких емоційне виснаження, відсутність чітких дедлайнів, особливості навчального навантаження та роль цифрового середовища.

Висновки до розділу 2

Феномен прокрастинації можна розглядати у контексті саморегуляції та навичок керування часом. Студенти, які не встановлюють чітких меж між навчанням і розвагами, можуть частіше потрапляти у ситуації, коли обсяг інформації стає важко контрольованим, а рівень продуктивності знижується. У таких випадках прокрастинація може виступати як механізм уникнення когнітивного навантаження, за якого студент несвідомо переключається на більш легкодоступні та менш ресурсномісткі активності.

Надмірне використання соціальних мереж впливає на когнітивні процеси, зокрема на увагу, саморегуляцію та здатність до зосередження. Механізм миттєвого задоволення, який пропонують соціальні платформи, здатен створювати залежність від короткострокових винагород, що ускладнює виконання складніших завдань, які потребують тривалої концентрації. Відволікання у вигляді перегляду контенту або взаємодії в соцмережах знижує ефективність навчального часу, змушуючи студентів витратити більше ресурсів на завершення академічних завдань.

Прокрастинація є результатом взаємодії кількох факторів. Вона формується під впливом емоційного стану студентів, рівня їхньої навчальної мотивації, організаційної дисципліни та зовнішніх відволікаючих чинників. Для її подолання необхідний комплексний підхід, що включає розвиток стратегій тайм-менеджменту, саморегуляції, збалансоване управління навчальним навантаженням та контроль цифрового впливу. Впровадження структурованих методів планування, підтримка навчальної мотивації та зменшення рівня перевантаження

можуть суттєво знизити прояви прокрастинації та підвищити загальний рівень академічної ефективності.

З іншого боку, надмірний контроль та жорсткі обмеження можуть лише посилити стрес, знижуючи здатність студентів до саморегуляції. Ефективне управління прокрастинацією має включати не лише структуровані підходи, а й розвиток внутрішньої мотивації, адаптивних навичок та підтримку психологічного комфорту. Баланс між навчанням і відпочинком, самостійне планування та сприятливе академічне середовище допомагають зменшити схильність до прокрастинації, підвищуючи загальну продуктивність.

У сфері освітньої діяльності важливу роль відіграє усвідомленість студентом власних академічних цілей і розуміння значущості навчальних завдань у контексті особистісного та професійного зростання. Індивіди, які демонструють чітке бачення довгострокових перспектив і здатні інтегрувати навчальні обов'язки у власну систему цінностей, виявляють нижчу схильність до прокрастинації. Такий внутрішній зв'язок між мотиваційними установками та освітніми завданнями сприяє зниженню психологічного спротиву, активізує почуття відповідальності та підвищує загальний рівень когнітивної залученості.

Найвагомішими факторами прокрастинації залишаються емоційне вигорання та перевантаження навчанням. Це свідчить про те, що студенти часто стикаються з когнітивним та енергетичним перевантаженням, яке ускладнює концентрацію, планування часу та ефективність виконання завдань. Втома може бути результатом довготривалого академічного навантаження без достатніх перерв на відпочинок та відновлення, що поступово формує звичку ухилятися від складних завдань.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1.Методи подолання прокрастинації серед студентів: психологічні техніки, навчальні стратегії, тайм-менеджмент.

Важливий крок у подоланні прокрастинації – це усвідомлення її справжніх причин. Прокрастинація рідко є проявом простої ліні. Набагато частіше за нею стоять глибші емоційні або психологічні процеси.

Щоби краще розуміти, чому виникає прокрастинація, варто використовувати кілька простих технік. Один із найефективніших способів – це ведення щоденника. У ньому варто записувати моменти, коли хочеться відкласти роботу: що саме потрібно було зробити, які думки і почуття при цьому виникли. Це допомагає виявити повторювані сценарії. Також можна регулярно ставити собі запитання: «чому я зараз не хочу це робити»? «що саме мене лякає»? «що я виграю, відкладаючи цю справу»? Відповіді часто відкривають глибинні мотиви. Ще один корисний інструмент – самоспостереження протягом дня. Звертаючи увагу на моменти, коли тягне переключитись на щось інше, можна помітити певні тригери або умови, які запускають відкладання.

Однією з важливих внутрішніх перепон у боротьбі з прокрастинацією є самокритика та перфекціонізм. Багато студентів, навіть несвідомо, постійно себе критикують фразами: «я недостатньо розумний», «я маю зробити це ідеально, інакше все марно». Такий внутрішній діалог тільки підсилює тривогу і страх перед завданням, роблячи його ще більш важким емоційно. Самокритика наче паралізує дію: здається, що починати немає сенсу, бо результат все одно буде недостатньо хорошим[29].

Для подолання цієї внутрішньої установки важливо навчитися звертати увагу на свої думки і змінювати їх на більш підтримувальні. Замість того, щоб тиснути на себе звинуваченнями, варто практикувати м'яку внутрішню розмову:

«я можу зробити перший крок, і цього вже достатньо», «помилки— це частина навчання».

Техніка письмового діалогу з самим собою є ефективним інструментом для опрацювання критичних думок. У рамках цієї методики пропонується записувати негативну або самокритичну думку, а поруч формулювати відповідь у конструктивному та підтримувальному тоні, що імітує спілкування з другом. Регулярне використання такого підходу сприяє розвитку адаптивного внутрішнього діалогу, який із часом може стати звичним і значно знизити рівень психологічного тиску.

Не менш дієвою технікою є правило «5 хвилин». Воно передбачає тимчасову установку на виконання завдання протягом лише п'яти хвилин. Якщо після закінчення цього часу виникає бажання припинити роботу, це абсолютно допустимо. Ефективність цього підходу пояснюється тим, що найбільші труднощі часто виникають саме на етапі початку виконання завдання, а не під час його реалізації. Уявлення про тривалу, важку і виснажливу роботу може блокувати мотивацію до дії[30].

Після початку виконання завдання внутрішній опір значно зменшується. У багатьох випадках початкова активність сприяє появі бажання продовжувати працювати, знижуючи страх перед обсягами роботи, і дозволяє зосередитися на процесі. Навіть у випадку зупинки після п'яти хвилин роботи це вважається успіхом, оскільки долається ключовий бар'єр —початок діяльності.

Основна мета цієї техніки полягає не в самообмані, а в створенні умов, які роблять початок завдання максимально простим. Стимулювання навіть невеликої активності може значно підвищити внутрішню мотивацію та енергетичний ресурс для подальшого виконання роботи.

Проте варто підтримувати самого себе в процесі навчання, адже така підтримка є фактором, який часто недооцінюється. Багато студентів схильні стимулювати свою діяльність за допомогою самокритики, надмірних вимог і

докорів, вважаючи це єдиним шляхом до підвищення продуктивності. Проте дослідження показують, що більш ефективним є застосування позитивної самопідтримки. Такий підхід не передбачає потурання власним бажанням чи уникання завдань, а натомість сприяє створенню психологічного середовища, яке забезпечує відчуття комфорту і дозволяє діяти без страху та надмірного тиску.

Ще одна сильна техніка у подоланні прокрастинації – це візуалізація кінцевого результату і емоцій, пов'язаних із його досягненням. Дуже часто студенти застрягають у неприємних відчуттях, пов'язаних із самою роботою: їм важко, нудно або страшно.

Коли студент створює чітке уявлення успішного результату, такого як завершена робота, висока оцінка, похвала або відчуття задоволення від виконаного завдання, у мозку активуються позитивні емоції. Ці емоції можуть слугувати потужним джерелом мотивації та енергії для виконання завдань. Процес візуалізації є найбільш ефективним, коли він включає деталізоване уявлення ситуації: кольори, тілесні відчуття, звуки та голоси, що асоціюються з досягненням цілі. Чим більш реалістично відтворена картина успіху, тим сильніше вона стимулює внутрішню мотивацію та сприяє активності.

Однак для досягнення цього успіху важливо подолати інший бар'єр, який часто виникає на шляху до мети – сприйняття завдання як надмірно складного. Однією з найдієвіших навчальних стратегій у подоланні прокрастинації є розбиття великих завдань на малі кроки. Часто студент відкладає справу саме тому, що вона здається надто об'ємною і складною: написати курсову роботу, вивчити цілий розділ, підготувати презентацію. Мозок сприймає таке завдання як щось загрозливе й відразу шукає спосіб уникнути стресу – тобто переключитися на щось легше і приємніше.

Щоб обійти цю пастку, потрібно зробити завдання «легкоперетравлюваним», великий проєкт потрібно розкласти на серію маленьких, чітких кроків. Наприклад, замість завдання написати курсову може бути: знайти

три джерела літератури, скласти план, написати вступ, написати перший підрозділ тощо. Такі дрібні задачі вже не здаються страшними і потребують менше енергії для старту.

Крім того, після виконання кожного маленького кроку мозок отримує маленьку дозу дофаміну— гормону задоволення. Це створює позитивний цикл, де досягнення стимулює бажання продовжувати працювати. Чітке дроблення завдань допомагає не тільки почати роботу, а й підтримувати темп без емоційного вигорання.

Такий підхід до організації процесу є основою для подальшого визначення реалістичних і структурованих цілей. Постановка чітких і реалістичних цілей є однією з ключових стратегій подолання прокрастинації. Відсутність зрозумілих завдань, наприклад, загальні формулювання: підготуватися до екзамену, вивчити матеріал, часто спричиняє розгубленість, яка ускладнює початок роботи.

Чітко сформульована мета має відповідати на питання «що, як і коли необхідно зробити». Наприклад, замість абстрактного завдання вивчити лекції доцільно конкретизувати: «прочитати конспекти з трьох тем до п'ятниці та скласти план відповідей».

Реалістичність мети також відіграє значну роль. Надмірно амбітні завдання, як—от вивчення 200 сторінок складного тексту за один день, можуть призвести до відмови від виконання або його відкладання. Натомість досяжні цілі, такі як читання 20 сторінок за годину, сприяють формуванню відчуття контролю і впевненості, що покращує продуктивність.

Забезпечення реалістичності цілей у поєднанні з їх досяжністю створює основу для ефективного планування, яке не лише допомагає уникнути стресу, але й сприяє регулярному перегляду та корекції завдань. Регулярний перегляд та корекція планів є важливою стратегією для подолання прокрастинації. У процесі навчання студенти часто стикаються із ситуацією, коли початково розроблений

план виявляється неадекватним або не враховує нові обставини, що може спричинити втрату мотивації та розчарування.

Щоб запобігти цьому, необхідно здійснювати періодичний аналіз і оновлення планів відповідно до змін у ситуації. Наприклад, за неможливості виконання запланованого обсягу роботи доцільно зменшити його або перенести менш пріоритетні завдання на інший час. Важливо також передбачити можливість непередбачуваних обставин, які можуть вимагати коригування плану.

Основна мета полягає не в безумовному дотриманні первинного графіка, а у збереженні гнучкості та адаптації до нових умов без виникнення почуття провини через відхилення від плану. Регулярний перегляд дозволяє контролювати прогрес, оцінювати поточний стан виконання завдань і оптимізувати подальшу організацію діяльності.

У цьому може допомогти ефективна організація навчального простору, котра є важливим фактором у подоланні прокрастинації, оскільки середовище безпосередньо впливає на рівень концентрації, емоційний стан та мотивацію до навчальної діяльності. Дезорганізація робочого простору, надмірна кількість предметів, що не мають прямого відношення до освітнього процесу, сприяє когнітивному перевантаженню та створює додаткові стимули для відволікання. Внаслідок цього знижується здатність до зосередження на навчальних завданнях.

Оптимізація навчального середовища передбачає усунення зайвих предметів, залишаючи лише ті, що безпосередньо необхідні для виконання освітніх завдань (наприклад, ноутбук, конспекти, канцелярське приладдя). Важливим аспектом є чітке функціональне зонування: робоча зона має використовуватися виключно для навчальної діяльності, що формує у когнітивній системі стійку асоціацію між простором та завданням.

Крім того, слід забезпечити комфортні умови роботи, включно із ергономічними параметрами (зручне крісло, належне освітлення, провітрювання приміщення). Акустичне середовище також відіграє важливу роль-мінімізація

фонових звуків або, навпаки, використання аудіальних стимулів наприклад: білого шуму, інструментальної музики, що сприяють концентрації уваги. Додатковим засобом підвищення продуктивності можуть бути ритуали перед початком роботи, зокрема споживання гарячих напоїв або використання ароматичних стимулів, що допомагають формувати позитивну налаштованість на навчальний процес.

Проте планування завдань на найближчий період є чи не найважливішою складовою ефективної діяльності незалежно від професійної сфери. Чітко сформований план сприяє підвищенню продуктивності як у робочих процесах, так і в особистих справах. Незалежно від того, чи регламентовані ваші дії внутрішніми інструкціями чи мають гнучку структуру, попереднє планування дозволяє оптимізувати робочий час і зменшити кількість невизначених ситуацій.

До ключових принципів тайм-менеджменту належать:

- **Формулювання цілей у письмовій формі**– якщо завдання не зафіксоване на папері або в електронному форматі, його реалізація значно ускладнюється.
- **Попереднє складання списку справ**– планування робочого дня завчасно дозволяє підвищити продуктивність приблизно на 25%.
- **Розподіл великих завдань на підзадачі**– як було вище сказано масштабні проекти доцільно розбивати на більш дрібні етапи, що допомагає структурувати процес і зменшити навантаження.

Систематичне планування сприяє виробленню звички до раціонального розподілу часу. Одна з ефективних стратегій – складання переліку завдань на наступний день перед сном, що забезпечує ясність щодо майбутніх дій уже зранку[31].

Додатково раціональне чергування періодів навчання та відпочинку є ефективною стратегією організації часу, яка сприяє зниженню психоемоційного навантаження, підтриманню концентрації уваги та підвищенню результативності навчального процесу, проте такий підхід вимагає вольових зусиль та дисципліни.

Тривала безперервна розумова діяльність, особливо в умовах високих академічних вимог, призводить до зниження когнітивної ефективності, втоми, а в подальшому – до прокрастинації як форми захисної поведінки.

Оптимізація ритму навчання передбачає введення коротких перерв після кожного інтервалу інтенсивної розумової роботи. Зазвичай ефективним вважається режим, коли періоди зосередженої роботи тривають 25–50 хвилин, після чого слідує 5–10-хвилинна перерва. Після кількох таких циклів доцільно робити довший відпочинок 15–30 хвилин. Такий підхід дозволяє запобігати перевтомі, забезпечує оновлення когнітивних ресурсів та підвищує загальну стійкість до відволікальних чинників.

Під час коротких перерв рекомендується змінювати вид діяльності або залучати фізичну активність: легкі фізичні вправи, короткі прогулянки, провітрювання приміщення чи вправи на розслаблення. Це дозволяє ефективніше відновити енергетичний тонус, ніж пасивне перебування у соціальних мережах чи перегляд розважального контенту, які часто продовжують стимулювати мозок, не даючи йому повноцінного відпочинку. Адже у сучасному інформаційному середовищі перегляд соціальних мереж став одним із найпоширеніших видів дозвілля. Однак такий спосіб відпочинку має суттєві когнітивні ризики, оскільки спричиняє перенавантаження мозку та перешкоджає якісному психічному розвантаженню.

Основна проблема полягає в постійній обробці великої кількості несистематизованої інформації. У соціальних мережах контент формується хаотично: рекламні повідомлення, особисті публікації, новини, меми та відео перемішуються без логічної структури, змушуючи мозок безперервно переключатися між різними когнітивними задачами. Це створює стан хронічного розумового напруження, оскільки користувач не отримує повноцінного часу для обробки отриманих даних або реального відпочинку.

Крім того, інформаційний надлишок призводить до феномена когнітивної втоми-зниження здатності концентруватися та аналізувати. Постійний вплив коротких фрагментів інформації змінює патерни уваги, сприяючи розсіюванню, що ускладнює сприйняття глибоких, структурованих знань. Наукові дослідження в галузі нейропсихології підтверджують, що збільшення кількості цифрових стимулів без відповідного часу на їхню обробку викликає когнітивну перевантаженість, що може негативно позначитися на продуктивності та емоційному стані.

Традиційні форми дозвілля: спілкування з друзями, читання книг, прогулянки, фізична активність. Таке дозвілля дає мозку змогу відновлювати когнітивні ресурси, знижуючи рівень стресу та сприяючи психічному благополуччю. Водночас надмірне використання соціальних мереж під час відпочинку позбавляє мозок необхідної паузи, залишаючи його в стані постійної інформаційної обробки.

Однак недостатньо просто уникати інформаційного перенасичення—важливо також впорядкувати щоденну діяльність таким чином, щоб мінімізувати фактори, що сприяють прокрастинації. Один із ключових аспектів цього процесу—формування структурованого та послідовного режиму дня, який забезпечує оптимальний баланс між навчальними завданнями та відпочинком.

Стабільний розклад дозволяє організму адаптуватися до повторюваних щоденних циклів, що сприяє покращенню концентрації, якості сну та загального самопочуття. Виділення конкретного часу для навчання, відпочинку, харчування, фізичної активності та сну формує рутинні дії, які з часом закріплюються як автоматизовані поведінкові патерни. Це, у свою чергу, зменшує необхідність кожного разу приймати нове рішення щодо того, коли і як почати працювати, що часто є пусковим механізмом прокрастинації[32,с.194-198].

Особливу увагу слід приділити регулюванню сну, оскільки він безпосередньо впливає на когнітивні функції, емоційну стабільність та рівень

самоконтролю. Дефіцит сну сприяє зниженню здатності до прийняття рішень, що може ускладнювати виконання навчальних завдань. Регулярний режим сну допомагає стабілізувати циркадні ритми, покращує якість відновлення нервової системи та сприяє підвищенню когнітивної ефективності.

Важливим аспектом формування стабільного графіка є дотримання біологічних піків активності, тобто оптимальне розподілення завдань залежно від природних циклів концентрації та енергійності. Наприклад, дослідження в галузі хронобіології свідчать про те, що аналітичні завдання доцільно виконувати в ранкові години, тоді як творча діяльність може бути ефективнішою у другій половині дня.

Крім того, необхідно враховувати психологічний аспект адаптації: поступове впровадження змін сприяє закріпленню нових звичок без надмірного стресу. Гнучкість режиму також відіграє важливу роль—вміння коригувати розклад у разі непередбачуваних обставин дозволяє уникнути ефекту «зламаної системи», коли одна пропущена задача може призвести до повного руйнування графіка.

З метою ефективного управління часом важливо не лише адаптувати графік до змін, а й використовувати перевірені методики тайм-менеджменту. Вони допомагають структурувати робочі процеси, визначати пріоритети та оптимізувати використання ресурсів, що сприяє зменшенню рівня прокрастинації.

Існує проста й ефективна методика класифікації завдань за критерієм важливості—АВС – аналіз. Це проста й ефективна методика класифікації завдань за критерієм важливості. Вона ґрунтується на принципі Парето, який стверджує, що приблизно 20% зусиль дають 80% результатів. Відповідно, основною метою є виявлення найважливіших завдань і концентрація ресурсів саме на них.

Даний метод тайм-менеджменту, що передбачає поділ завдань на три категорії, допомагає ефективно організувати робочий процес. Критично важливі завдання належать до першої групи—це ті дії, що мають безпосередній вплив на досягнення ключових цілей та потребують значних ресурсів. Їх невиконання може

спричинити серйозні негативні наслідки. Друга група включає важливі, але не першочергові завдання. Вони відіграють роль підготовчих або проміжних етапів і можуть бути відкладені без значної шкоди. Третя група охоплює другорядні завдання-це рутинні справи, які можна делегувати або автоматизувати, оскільки вони не мають істотного впливу на кінцевий результат.

Процес реалізації цієї методики розпочинається зі збору всіх актуальних завдань. Потім кожна справа оцінюється за рівнем важливості та потенційного впливу на загальні результати. Після цього здійснюється їх класифікація. Наприклад, підготовка до важливого іспиту чи захисту диплома потрапляє до першої групи, виконання поточних навчальних завдань - до другої, а такі справи, як організація електронної пошти чи перегляд додаткових матеріалів - до третьої.

Складання щоденного розкладу має базуватися на встановлених пріоритетах: спершу варто приділяти увагу першій групі завдань, потім другій, і лише після їх виконання третій. Оскільки важливість завдань може змінюватися, варто регулярно переглядати їхню класифікацію.

Методика сприяє чіткій пріоритизації, що допомагає уникнути хаотичного розподілу часу. Вона дозволяє ефективно використовувати ресурси, знижує ризик перенавантаження та сприяє більшій продуктивності. Водночас варто враховувати певні обмеження: не завжди легко точно оцінити значення кожного завдання, можливі помилки у класифікації, а рутинні справи, які здаються незначними, у довгостроковій перспективі можуть відігравати важливу роль[33].

Висновки до розділу 3

Отже, наліз психологічних механізмів прокрастинації засвідчив, що її виникнення значною мірою пов'язане з недостатнім рівнем саморегуляції, емоційною напруженістю та схильністю до миттєвого задоволення, що переважає над довгостроковими цілями. Така поведінка часто є реакцією на внутрішній

конфлікт між обов'язком та емоційним станом, а також зниженим рівнем толерантності до фрустрації. Прокрастинація нерідко виступає як форма психологічного захисту, яка тимчасово знижує рівень тривоги, проте в довготривалій перспективі сприяє формуванню почуття провини, зниженню самооцінки та зростанню стресового навантаження.

Встановлено, що когнітивно–поведінкові техніки мають значний потенціал у подоланні прокрастинаційної поведінки. Зокрема, розвиток самоконтролю та відповідальності через впровадження системи зовнішніх стимулів, таких як зворотний зв'язок, винагороди чи соціальна підзвітність, сприяє підвищенню особистісної залученості у виконання завдань. Техніки управління увагою – зокрема, методи фокусування, усвідомленого вибору, зменшення кількості відволікаючих чинників – допомагають уникнути інформаційного перевантаження та підтримувати концентрацію упродовж тривалого часу.

Крім того, зміна мотиваційного фону – один із ключових чинників у подоланні схильності до відкладання справ. Формування чітких, досяжних цілей, які мають особисту значущість, сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів. Застосування нагородної системи, у якій за кожен завершений етап передбачена позитивна підкріплювальна дія, активізує внутрішню мотивацію і створює позитивне підкріплення продуктивної поведінки. Рефреймінг завдань – тобто переосмислення їх як можливості для зростання чи самореалізаціїтакож допомагає змінити емоційне ставлення до обов'язків.

Ефективне застосування навчальних стратегій, зокрема структуроване планування, розбиття завдань на керовані етапи, створення ієрархії справ та підтримання навчального ритму, позитивно впливає на продуктивність. Такий підхід сприяє подоланню когнітивного бар'єра перед початком складної роботи, дозволяє уникнути перевантаження і сприяє збереженню мотивації на всіх етапах виконання завдань.

Окрему роль у зменшенні проявів прокрастинації відіграє впровадження методик тайм-менеджменту. Техніки управління часом, такі як ABC-аналіз сприяють підвищенню рівня самодисципліни, покращують розуміння пріоритетів та дозволяють уникнути імпульсивного прийняття рішень. Вони формують у студентів навички ефективного планування, контролю прогресу та адаптації до змін у навчальному навантаженні.

Регулярний перегляд та корекція розкладу сприяють більш гнучкому реагуванню на зміни умов, підвищують здатність до самоорганізації та знижують рівень ситуативного стресу. Водночас відслідковування динаміки виконання завдань допомагає підтримувати усвідомлення прогресу, що є важливим чинником мотиваційної підтримки.

Таким чином, впровадження психологічно обґрунтованих стратегій навчання та самоуправління часом сприяє формуванню стійких навчальних звичок і дисциплінованого підходу до організації діяльності. Це забезпечує зниження рівня тривожності, покращення емоційного фону, зміцнення внутрішньої мотивації та загальне підвищення академічної ефективності. Системне використання когнітивно-поведінкових та організаційних технік є ключовим фактором у профілактиці прокрастинації та підвищенні якості навчального процесу.

ВИСНОВКИ

Прокрастинація є складним психологічним явищем, яке має глибокий вплив на студентське життя. Вона охоплює не лише відкладання завдань, а й супутні емоційні стани, такі як почуття провини, тривожність і зниження мотивації. Це явище має соціальні та когнітивні корені, формуючись під впливом освітнього середовища, сімейних стосунків і загальних суспільних очікувань. Вивчення цього питання дозволяє розкрити його механізми та знайти шляхи для ефективного подолання.

Дослідження показало, що прокрастинація виникає через низку факторів: нестачу навичок планування, страх перед невдачами, високі вимоги до себе та зовнішній тиск. Студенти часто відкладають виконання завдань через внутрішні психологічні бар'єри, які заважають ефективному управлінню часом. Виявлено, що реакція на підтримку у досягненні цілей є неоднозначною: більша половина опитаних виявила байдужість до наявності допомоги, тоді як менша частина респондентів відзначила потребу в мотиваційній підтримці та керівництві з боку оточення.

Практичні методи боротьби з прокрастинацією мають включати як психологічні техніки, так і організаційні рішення. Саморефлексія та формування продуктивних звичок сприяють зменшенню схильності до відкладання справ. Важливо також створювати навчальні стратегії, які допомагають студентам ефективно керувати своїм часом. Розробка чітких планів і адаптація освітніх програм до потреб студентів можуть значно зменшити негативні наслідки прокрастинації.

Важливо розуміти її причини, щоб розробити ефективні методи подолання. Знання про психологічні механізми прокрастинації може бути корисним для

студентів, викладачів і дослідників, допомагаючи створити умови для більш продуктивного та комфортного навчального процесу.

Розроблені рекомендації для боротьби з прокрастинацією спрямовані не тільки на покращення навичок планування, а й на зміцнення психологічної стійкості студентів. Використання стратегій саморефлексії, розподілу завдань на невеликі частини та усвідомлення важливості регулярної роботи над цілями сприяє поступовому зменшенню тенденції відкладати справи на потім. Важливу роль у цьому процесі відіграє навчальне середовище, яке має стимулювати не лише академічний розвиток, а й формування навичок саморегуляції.

Отже, прокрастинація є багатогранним феноменом, який потребує комплексного підходу для його аналізу та подолання. Врахування психологічних, освітніх і мотиваційних аспектів дає змогу розробити ефективні методи, що допоможуть студентам продуктивно організовувати свій час, зменшуючи негативний вплив прокрастинації на їхній навчальний процес та особистісний розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Steel P. TheProcrastinationEquation: HowtoStopPuttingThingsOffandStartGettingStuffDone. NewYork: HarperPerennial, 2012. 336 p.
2. Pychyl A. SolvingtheProcrastinationPuzzle: A ConciseGuidetoStrategiesforChange T.NewYork: TarcherPerigee, 2013. 128 p.
3. Морзе Н. В., Леонтьєва О. В., Жильцов О. Б. Я – студент: навч. посіб. Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. 160 с.
4. Пашко Я. В. Взаємозв'язок рівня перфекціонізму із самоефективністю у студентів психологів. – Київ: Національний авіаційний університет, 2024. 41 с.
5. Омельчук О. М. Поведінка людини: філософсько-правовий вимір: монографія Хмельницький : ХУУП, 2012. 384 с.
6. Калініченко О. Не відкладай на завтра, або Як подолати прокрастинацію. *Діловодство та документообіг*. 2016. № 12. С. 64-68.
7. Лепіхова Л. А. Практична психологія та соціальна робота. *Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості*. 2006. №2. С. 65-69.
8. Ellis A., Knaus, W. J. Overcomingprocrastination. NewYork: SignetBooks, 1979. 180p.
9. Burka J., Yuen L. Procrastination: whyyoudoit, whattodoaboutitCambridge: DaCapo, 1983. 336 p.
10. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація– конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5. С. 211-218.

- 11.Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <https://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>
- 12.Безвершук Ж. Природа підліткової конфліктності. *Вища школа*. 2018. № 11. С. 79-93.
- 13.Мозоль Н. І. Девіантна поведінка молоді і роль правового виховання у її запобіганні. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. 2013. № 1. С. 79-86.
- 14.Сігел Д., Брайсон Т. Усвідомлений мозок: 12 стратегій розвитку мозку дитини. Пер. з англ. Київ. Наш формат, 2020. 224 с.
- 15.Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник Львів: ДУВС, 2014. 192 с
- 16.Джонсон С. Обійми мене міцніше: сім діалогів для любові на все життя. Пер. з англ. Харків. Клуб сімейного дозвілля, 2016. 320 с.
- 17.Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 71-78.
- 18.Массанов А.В. Соціально-психологічний підхід дослідження молоді юнацького віку в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових 33 праць міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (17 травня 2024 р.)*, Одеса. С. 128-132.
- 19.Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122-129.
- 20.Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. Випуск 4 (46) с. 24-25

21. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
22. Pychyl T. A. Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change. New York: TarcherPerigee, 2013. 128 p.
23. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007 133(1), 65–94 p.
24. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. Вип. 2. С. 66-71
25. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. Збірник наукових праць *Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки* гол. ред. О. Ф. Волобуєва. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. № 2(13). С. 213-231.
26. Дудник Г. Психометричні властивості української версії Шкали прокрастинації сну на вибірці повнолітнього населення : магістерська робота: (053 «Психологія»). Український католицький університет. кафедра клінічної психології. Львів: УКУ, 2023, 54 с.
27. Журавльова О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020 Випуск 14. С. 83-90.
28. Саєнко К. Як використовувати GoogleForms на максимум. *Laba.ua. Розумних люблять*. URL: <https://laba.ua/blog/3712-yak-vykorystovuvaty-google-forms-na-maksymum>.
29. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

- 30.Кравець С. Правило 5 хвилин: як бути продуктивним із самого ранку. *KURAZH*.URL: <https://kurazh.org/pravylo-hvylyn-yak-buty-produktyvnym/>.
- 31.Тайм-менеджмент: 7 головних принципів управління часом. URL: <https://bigenergy.com.ua/fnansi/dloviy-svt/1454-tajm-menedzhment--7-golovnix-principiv-upravlinnya-chasom.html>
- 32.Психологія професійної діяльності: підручник / за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль: ЗУНУ, 2022.
33. Zosym М. АВС-аналіз (ABC analysis). *ZosymMaxym*. URL: <https://www.maxzosim.com/abc-analysis/>.