

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О. А.

«_____» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2025 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО
ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Кухти Альони Олександрівни

Керівник: **Белікова О. А.**, кандидат

педагогічних наук, асистент кафедри

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кухта Альона Олександрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним «Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету» ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Кухта А. О.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	8
1.1. Огляд наукової літератури з проблеми прокрастинації.....	8
1.2. Аналіз чинників прокрастинації в юнацькому віці.....	16
Висновки до 1 розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	23
2.1. Організація дослідження рівня прокрастинації й особистісних якостей юнаків.....	23
2.2 Результати дослідження особливостей юнаків, схильних до прокрастинації.....	25
2.3. Корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації юнаків...	35
Висновки до 2 розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Термін прокрастинації описує тенденцію зволікати з виконанням необхідних завдань і прийняттям рішень незважаючи на негативні наслідки. Серед них – зниження продуктивності, підвищення рівня стресу, погіршення стану ментального благополуччя особистості й усіх сфер життя. Ця проблема поширена серед усіх вікових і соціальних груп, і з часом зростає кількість осіб, що з нею стикаються. Особливо гостро прокрастинація проявляється серед юнаків і підлітків, що впливає на їх академічну успішність, соціалізацію й становлення особистості. Розповсюдженість цього явища, його деструктивні наслідки й тенденція до зростання підкреслюють потребу в його всебічному вивченні.

Феномен прокрастинації став об'єктом активних досліджень педагогів, психологів і соціологів у 1970-х роках. Дослідники вивчали широкий спектр аспектів прокрастинації, включно з її психологічними факторами, когнітивними викривленнями, емоційними механізмами. Вивчалася не лише роль індивідуальних відмінностей, а й соціально-культурних чинників у виникненні й закріпленні звички зволікати. Особлива увага приділяється розробці різноманітних стратегій подолання прокрастинації у різних методах психотерапії й коучингу.

Одним з важливих напрямків дослідження є визначення предикторів прокрастинації серед юнаків. Цей віковий період є критичним для формування особистості, розвитку навичок саморегуляції й визначення життєвих цілей. Аналіз особистісних особливостей, які лежать в основі схильності до зволікання, дозволяє розробляти ефективні способи її профілактики, корекції й створити програми для формування навичок управління мотивацією, емоційним станом і часом юнаків. Це зміцнює ментальне здоров'я молоді й покращує якість життя.

Мета дослідження – визначити, теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити особистісні чинники прокрастинації в осіб юнацького віку.

Відповідно до мети було визначено **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел із метою вивчення ступеню розробленості теми, визначення причин і наслідків прокрастинації. Розкрити сутність впливу особливостей юнацького віку на рівень прояву зволікання.

2. Провести емпіричне дослідження рівня прокрастинації, характеристик особистості юнаків і виявити наявний між ними зв'язок.

3. Розробити корекційно-розвивальну програму щодо подолання зволікання в осіб юнацького віку з акцентом на визначені особистісні чинники цієї звички.

Об'єкт дослідження – явище прокрастинації.

Предмет дослідження – особистісні чинники прокрастинації в осіб юнацького віку.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

1. Психологічні, нейробіологічні й соціальні підходи до вивчення феномену прокрастинації (К. Лей, Н. Мілгрем, П. Стіл, Дж. Бурка, Дж. Феррарі, Т. Колтунович, М. Дворник, Ю. Рудоманенко);

2. Особливості формування особистості в юнацькому віці (Д. Б. Ельконін, Е. Е. Еріксон);

3. Сучасні дослідження щодо прояву прокрастинації в юнаків (О. Журавльова, Г. В. Рудь).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань були застосовані загальнонаукові методи й методи психологічного дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури для визначення стану розробленості теми, систематизація теоретичних підходів щодо визначення сутності прокрастинації і її детермінант;

2. Емпіричні методи: анкетування, тестування для оцінки особистісних рис юнаків, схильних до прокрастинації;

3. Статистичні методи: обчислення індивідуальних показників за ключем методик і середніх показників вибірки (Microsoft Excel), розрахунок відсоткових показників прояву досліджуваної проблеми, кореляційний аналіз

даних за критерієм Пірсона для забезпечення достовірності аналізу досліджуваних явищ.

Вибіркова сукупність представлена 80 респондентами 17-25 років, студентами Криворізького державного педагогічного університету й Криворізького центру професійної освіти металургії та машинобудування. Емпіричні дані дослідження були отримані за допомогою індивідуального опитування з використанням Google-форми.

Методики дослідження. Визначення особистісних особливостей юнаків, схильних до прокрастинації здійснювалося шляхом застосування таких методик:

1. «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (GPS)» для оцінки рівня прокрастинації юнаків;
2. «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрей-Коста (NEO PI)» для вимірювання вираженості ряду рис особистості юнаків;
2. «Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана (MATS)» для визначення провідного мотиву діяльності осіб юнацького віку;
3. «Шкала самооцінки Розенберга (RSE)» для оцінки рівня поваги юнаків до себе.

Використані методики є валідними й адаптованими в українській психологічній науці, що підтверджує їхню надійність як діагностичного інструментарію дослідження.

Практична цінність роботи полягає у виокремленні ключових чинників прокрастинації в юнацькому віці, урахування яких сприяє підвищенню ефективності корекції й профілактики цієї проблеми.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (80 осіб різних навчальних профілів), об'єднанням кількісного і якісного методів аналізу, застосуванням методиків математичної статистики.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (35

найменувань, із них 17 іноземною мовою), додатків. Основний зміст роботи викладено на 42 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 5 таблиць і 4 рисунка. Загальний обсяг роботи – 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Огляд наукової літератури з проблеми прокрастинації.

Результати перших клінічних спостережень проявів зволікання були опубліковані в роботі А. Елліса і В. Кнауза «Подолання прокрастинації» у 1977 році. Дослідники виявили, що прокрастинацію проявляють 80-95% студентів вищих навчальних закладів [цит. за 5, с. 42]. Продовжили дослідження Н. Мілгрем, здійснивши аналіз проблеми відкладання в контексті історії й психології у роботі «Прокрастинація: хвороба сучасності», Дж. Бурка й Л. Юен у науково-популярній книзі «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» на базі матеріалів консультативної практики. Були розроблені опитувальники схильності до відкладання такими науковцями, як К. Лей, Б. Такман, Л. Соломон, Е. Ротблум.

Надалі вивчався зв'язок прокрастинації із різними рисами особистості, а також прояв цього явища у різних вікових груп. Метою дослідження Дж. Феррарі, Дж. Л. Джонсона, В. Макковена було лікування прокрастинації, П. Стіл провів метааналіз для пошуку причин прокрастинації на основі кореляцій із невротизмом, бунтарством, імпульсивністю, самоефективністю й мотивацією, Дж. Мураками у своїх роботах вивчав, як рівень прокрастинації пов'язаний із поведінкою, М. Айткен розглядав відкладання серед студентів, А. Оуенс, І. Ньюбегін – серед учнів середньої школи.

Явище відкладання серед українських науковців наприкінці ХХ ст. розглядалося як частина досліджень волі, мотивації, саморегуляції. Термін «прокрастинація» почали активно використовувати в 2000-х роках: системному вивченню цього феномену дала початок адаптація західних концепцій до локального контексту. Упродовж останніх 10-15 років відбувається інтенсивне осмислення зволікання, розширення дослідницьких напрямів аналізу проблеми в Україні, розробка методик діагностики й методів подолання прокрастинації.

Найбільш актуальними й різнобічними є дослідження зволікання О. Журавльової. Вчена розглядає концепт з точки зору психоаналітичного й біхевіорального підходів, у зв'язку з копінг-стратегіями, ірраціональними переконаннями особистості, а також робить внесок в апробацію психодіагностичного інструментарію вимірювання прокрастинації. У співавторстві з О. Журавльовим досліджує нейропсихологічні механізми й соматичні прояви зволікання. Важливими для нашого дослідження є роботи М. Дворник, що вивчає чинники прокрастинації і її вплив на формування життєвих цілей у студентів. Аспект академічної прокрастинації розглядає Г. Рудь, зокрема в контексті самооцінки й рівня домагань молоді. В. Лугова і Ю. Рудоманенко акцентують увагу на наслідках зволікання й пікреслюють зростаючу поширеність цієї звички у ХХІ ст.

Основне визначення прокрастинації дає К. Лей, розуміючи це явище як добровільне ірраціональне відкладання запланованих дій попри негативні для особистості наслідки [25]. Відкладання справ спричинює психологічний тиск через надмірне накопичення завдань. Темп роботи прокрастинаторів у довгочасній перспективі не є нормованим: спочатку він повільний, а потім різко підвищується наприкінці дедлайну, що теж є причиною дискомфорту. При цьому перша фаза, хоч і складається з великої кількості відволікань на приємні стимули, глобально не підвищує рівень благополуччя. Акти прокрастинації не є відпочинком: вони супроводжуються румінацією, думками про тяжкість обов'язку і його невиконання. [22].

Н. Мілгрем розглядає відкладання з декількох боків: як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного продукту поведінки; утворення, яке обов'язково включає в себе завдання, що сприймається важливе; а також результат розладу емоційної сфери [29]. На думку П. Стіла, прокрастинація складається з компонентів факту відкладання й наявності термінів [34]. О. Журавльова трактує цей феномен як стійку особистісну характеристику, що складається з комплексу ірраціональних уявлень, негативних емоційних станів

і неадаптивних механізмів самоконтролю, які призводять до відтермінування [4, с. 387].

Н. Мілгрем у співавторстві з Г. Баторі й Д. Моврером також здійснив класифікацію видів прокрастинації залежно від сфери прояву. Було виокремлено такі види:

1. побутова (щоденна) – відкладання домашніх справ, рутинних регулярних обов'язків протягом усього життя;
2. зволікання у прийнятті рішень;
3. невротична – відкладання життєво важливих рішень, наприклад вибору професії, створення сім'ї;
4. компульсивна – поєднання поведінкової (ухиляння від будь-яких справ) і прокрастинації в прийнятті рішень, що призводить до хронічного зволікання;
5. академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів [28].

Через декілька років Н. Мілгрем разом із Р. Тенне склали нову класифікацію, залишивши лише два види: прокрастинацію завдань і прокрастинацію рішень [30].

Існують різні точки зору на визначення типів прокрастинаторів. Дж. Феррарі з колегами поклали стратегії поведінки людей в ситуації зволікання в основу своєї типології:

1. «Шукачі гострих відчуттів» відкладають справи з метою отримати сплеск енергії під час виконання наприкінці дедлайну;
2. «Нерішучі» прокрастинатори мають труднощі із прийняттям рішень через сильне відчуття відповідальності за результат і схильність до перфекціонізму;
3. «Уникаючі» прокрастинатори прагнуть уникати тих явищ, що приносять неприємні відчуття – як і самого нецікавого або заскладного завдання, так і негативних чи позитивних чужих оцінок [24].

А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой виокремлювали два типи прокрастинаторів: пасивні й активні. Перші зволікають із справами через негативні стани й переживання, такі як перфекціонізм, тривожність і нерішучість, а другі роблять це умисно, потім комфортно сприймаючи стислі терміни та впевнено працюючи під більшим тиском відповідальності [21]. Інші типології здебільшого ґрунтуються на факторах, що призводять до зволікання.

Причини прокрастинації розглядають у трьох підходах: психологічний, соціальний, нейробіологічний й інтердисциплінарний. Найбільш поширеним є перший підхід.

П. Стіл у своєму метааналізі виокремив такі фактори прокрастинації, як особливості особистості (низький рівень самооцінки, проблеми самоконтролю, сумлінності, мотивації досягнень, схильність до відволікання, імпульсивність) й особливості завдання (термін виконання, розмір винагороди) [34]. У наступному дослідженні він виробив теорію часової мотивації, згідно з якою людина обирає виконувати ті дії, що принесуть найбільшу вигоду з огляду на кількість необхідного для цього часу. Тобто, випадки прокрастинації відбуваються тоді, коли людина оцінює завдання як майже або абсолютно некорисне.

Згідно з теорією П. Стіла, суб'єктивну корисність дії (Utility) можна вирахувати за допомогою формули:

$$U = \frac{E \times V}{D \times I},$$

де E (Expectancy) означає впевненість в успіху, V (Value) – цінність або очікувану винагороду, D (Delay) – строк виконання, I (Impulsiveness) – рівень імпульсивності або нетерплячості до відкладання задоволення. Завдання сприймається більш корисним за умови впевненості у вдалому результаті й передбачення вагомої нагороди, і менш корисними через неприємності, які викликає відстрочення нагороди та великі витрати часу, яких потребує це завдання. Отже, рівень прокрастинації підвищується за відсутності віри в

успіх, низької цінності результату, високої імпульсивності й віддаленості досягнення мети в часі [33].

За Т. Колтунович, прокрастинація обумовлена двома типами чинників: постійними (не змінюються з часом) й ситуативними (виникають випадково в окремих ситуаціях). Вони можуть бути психофізіологічними (нейротизм, темперамент, погіршений життєвий тонус), емоційними (вигорання, страх, тривожність), мотиваційними (низький рівень мотивації або ситуативна мотивація), поведінковими (недостатньо розвинута самодисципліна, набуті в дитинстві деструктивні патерни поведінки), ресурсними (незадовільний стан здоров'я, недостатня компетентність) й часовими (нестача часу, розмиті строки виконання) [8].

За класифікацією М. Дворник, існує п'ять груп факторів відкладання:

1. Недооцінка готовності до виконання завдання виявляється тоді, коли завдання оцінюються як неважливі, складні або ті, що потребують великої кількості часу. Також до цієї групи науковиця відносить неправильну оцінку часу й необхідних для виконання ресурсів, особистісну нестабільність;
2. Страх відповідальності і його подолання проявляється в уникненні незнайомих, особливо важливих завдань через тривожність, пошуку спеціального сприятливого стану для виконання.
3. Низький рівень зацікавленості характерний людям, що оцінюють як нудну справу, що необхідно виконати;
4. Орієнтація на соціальну винагороду властива тим, хто очікує отримати схвалення від оточення за результат своєї праці.
5. Педантизм виникає, коли зволікання спричинене обережністю в діях і ваганнями [3, с. 59].

Дж. Бурка називає три групи факторів прокрастинації: страх невдачі, страх успіху й страх опинитися під контролем [20, с. 234]. Т. Мотрук і Д. Стеценко пропонують іншу класифікацію, виокремлюючи перфекціонізм і страх невдачі, страх додаткових обов'язків за успішного виконання завдання,

особистісну й ситуативну тривожність, необхідність мобілізації особистості й потребу в підвищенні рівня стимуляції, труднощі з організацією і плануванням [12].

Тривогу як головну причину прокрастинації розглядає Н. Мілгрем. Науковець пояснює, що за сприйняття завдання як надто складного виникають тривожні переживання – і людина починає ігнорувати необхідні справи, перемикаючи увагу на виконання чогось легшого [29]. На сьогодні активно розробляється теорія емоційної регуляції прокрастинації. Т. Пічил і Ф. Сіруа вважають, що відкладання є саме проблемою управління емоціями, а не часом. До нездатності самоконтролю в різних сферах життя призводить концентрація уваги на регуляції настрою й чуттєвих станів у короткочасній перспективі. Для того, щоб впоратися з негативними емоціями, використовуються швидкі неконструктивні прийоми заспокоєння. Стосовно прокрастинації аргумент полягає в тому, що людина намагається не стикатися не із задачею, а пов'язаним із нею занепокоєнням, і відкладання є стратегією його уникнення [31].

Існують теорії, що пов'язують звичку відкладати із стилем батьківського виховання. П. МакІнтраєр стверджує, що саме крайнощі у методах сімейної взаємодії є джерелом прокрастинації. Надто ліберальний стиль, якому характерні низький рівень вимог і слабкий батьківський контроль, призводить до підвищення дитячої тривоги й труднощів із дотриманням чітких термінів виконання завдання. Це негативно впливає на кінцевий результат роботи і самоефективність дитини. Авторитарний стиль виховання, використання батьками здебільшого вказівок, сили, суворих обмежень, також призводять до схильності відкладати. За таких умов життя людина, дорослішаючи, буде прагнути підкреслювати свою незалежність від оточуючих й ігнорувати встановлені терміни розв'язання певного завдання [27].

Дж. Феррарі й М. Оліветте провели дослідження впливу поведінки батьків на звичку зволікати в доньок-підлітків. Виявлено, що такі риси авторитарного стилю, як жорсткі правила й привчання до беззаперечного

послуху формують дисфункційний тип поведінки. Він проявляється у накопиченні образ, більшому рівні гніву, який є звичка пригнічувати замість вираження напруги. Стратегічним механізмом подолання гніву внаслідок цього стає прокрастинація. Зволікання із початком чи завершенням завдань постає формою пасивної агресії, або супротиву надмірному контролю неконфронтаційним шляхом. Натомість авторитетний стиль, якому притаманні батьківська підтримка дітей і повага до їхньої думки, має протилежний результат [23].

Нейробіологічний підхід полягає у пошуку причин прокрастинації в будові й функціонуванні головного мозку. Найбільш поширеною серед таких теорій є теорія П. Стіла, що відводить головну роль у механізмі зволікання роботі префронтальної кори й лімбічній системі. Він пояснює, що між цими структурами постійно ніби відбувається «боротьба». Лімбічна система – одна з найдавніших і найбільш домінуючих частин мозку. Вона бере участь у регуляції внутрішніх органів, емоцій, пам'яті, сну, автоматичній регуляції. У контексті прокрастинації лімбічна система відповідає за бажання уникнути неприємної ситуації. Натомість префронтальна кора є новішою й менш розвиненою структурою. За її допомогою відбувається планування складної поведінки, зокрема утворення й підтримка намірів. За умов ослаблення чи недостатності механізмів префронтальної кори, управління рішеннями покладається на лімбічну систему. Її характерною рисою є вразливість до спокус миттєвих задовolenь і спрямованість на негайну винагороду, а не на довготривалі результати. Ці дані доведені генетичними дослідженнями, функціональними дослідженнями МРТ, теоріями порівняльної й еволюційними психології [35].

Соціальний підхід охоплює теорії походження прокрастинації як соціальної проблеми. У них відкладання справ пов'язується з культурними, соціальними й економічними умовами життя людини, а також структурами взаємин між людьми. Наприклад, було виявлено, що на тенденцію прокрастинації у студентів впливає соціальний статус: більш стурбовані

фінансових становищем здобувачі освіти схильні відкладати виконання домашніх завдань та пропускати заняття [26]. Інтердисциплінарний підхід забезпечує найбільшу ефективність дослідження прокрастинації, поєднуючи психологічний, нейробіологічний й економічний підходи.

Здебільшого прокрастинація призводить до негативних наслідків. Окрім погіршення професійної й академічної успішності, накопичення справ є ряд наслідків, що впливають на особистість. В. Лугова поділяє їх на три групи: фізіологічні (фізичний і емоційний стрес, нервова напруга), психологічні (погіршення самооцінки, відчуття провини) й соціальні (зниження якості взаємин через невиконання обов'язків) [10].

Ю. Рудоманенко надає іншу класифікацію. Вона аналізує як негативні, так і позитивні наслідки прокрастинації, розрізняючи групи, представлені в таблиці 1.1.1.

Таблиця 1.1.1

Наслідки прокрастинації за Ю. Рудоманенко

Група наслідків	Негативні	Позитивні
Особистісні	Самокритика, зниження рівня самооцінки й самоефективності, емоційний дискомфорт, втрата шансу вдосконалення особистості;	Пошук нових власних можливостей, переоцінка цінностей;
Міжособистісні	Невдоволення оточення, втрата чужої довіри, погіршення й припинення взаємин, конфлікти з колегами, отримання догани від керівника;	Покращення взаємин, отримання визнання;
Соціальні	Необхідність сплати штрафів і санкцій, зниження рівня якості результату роботи, зниження успішності у професії чи навчанні, втрата прибутку.	Зміна напрямку діяльності і її успішне виконання.

Також науковиця зазначає, що позитивні прояви відкладання справ зменшують емоційний дискомфорт, але не впливають на рівень прокрастинації загалом. Натомість негативні погіршують емоційний стан, спричиняють ціннісно-мотиваційний конфлікт, знижують здатність поведінкової саморегуляції й підвищують загальний рівень прокрастинації. Таким чином «прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію», ухиляння від виконання справ закріплюється й стає звичкою [15, с. 81].

Можна констатувати, що прокрастинація полягає у добровільному відкладенні запланованих дій без урахування негативних наслідків для особистості. Її поділяють на побутову, невротичну, компульсивну, академічну й зволікання у прийнятті рішень. Психологічний підхід до пошуку причин зволікання акцентує увагу на емоційних, мотиваційних, поведінкових, ресурсних і часових аспектах; нейробіологічний — на особливостях функціонування головного мозку; соціальний — на культурних, економічних умовах життя людини. Здебільшого прокрастинація призводить до негативних наслідків, серед яких виокремлюють фізичний і емоційний стрес, нервову напругу, зниження самооцінки, відчуття провини, погіршення взаємин з оточуючими.

1.2. Аналіз чинників прокрастинації в юнацькому віці.

Юнацький вік, що триває від 17-18 до 25 років, є перехідним етапом від підліткового віку до дорослості, позначеним істотними змінами в соціальному статусі, провідній діяльності й самосвідомості. У цей період молоді люди здобувають відносну автономію і стикаються з необхідністю самостійно керувати власним процесом навчання, набуття необхідних для майбутньої професії навичок і часом. Прокрастинація (від лат. *procrastinatio* — відкладання на завтра) — свідоме ірраціональне відтермінування виконання запланованих завдань, незважаючи на негативні для особистості наслідки [25]. До схильності зволікати в осіб юнацького віку призводить ряд екзистенційних, нейробіологічних, когнітивних, емоційних і соціальних чинників.

Екзистенційний аспект зволікання окреслений нестабільністю рівня самооцінки й самосвідомості юнаків з огляду на активний процес формування цих структур. Молоді люди часто мають нереалістичне уявлення про свої можливості, що проявляється в розбіжності між ідеальним Я-образом і реальним Я, нечіткому розумінні власних сильних і слабких сторін [11]. Це породжує завищені очікування від себе, які, за відсутності достатнього життєвого досвіду, викликають страх невдачі. Згідно з концепцією

самоефективності А. Бандури, низька впевненість у власних здібностях знижує мотивацію до дії [19]. Прокрастинація в таких випадках виступає механізмом захисту самооцінки, а недооцінка складності завдань створює ілюзію контролю, коли молоді люди вважають, що можуть виконати завдання пізніше без значних зусиль.

Когнітивні й нейробиологічні чинники прокрастинації юнаків проявляються в недостатньому розвитку виконавчих функцій, зокрема планування, організації й інгібаторного контролю. Це зумовлено незрілістю префронтальної кори юнаків, яка завершує формування приблизно до 25 років. Ця ділянка мозку впливає на раціональне прийняття рішень, оцінку довгострокових наслідків і стримування імпульсивних реакцій. У юнацькому віці її незрілість робить особистість вразливою до відволікаючих факторів, як-от соціальні мережі чи розваги. Г. Рудь зазначає, що брак досвіду самостійної роботи посилює ці труднощі, оскільки молоді люди рідко мають сформовані навички ефективного тайм-менеджменту. Вони не використовують такі прийоми, як декомпозиція завдань на менші етапи чи техніки пріоритизації [14]. Ці нейробиологічні й когнітивні обмеження знижують мотивацію юнаків до виконання складних завдань, нагорода до виконання яких є віддаленою в часі.

Юнацтво є ключовим періодом для формування ідентичності й психологічної автономії, що передбачає розвиток самостійності та відокремлення від батьківського впливу. Цей процес, що починається в підлітковому віці, часто супроводжується виникненням конфліктів з батьками, особливо якщо в сім'ї застосовувалися жорсткі правила й надмірний контроль. Соціально-психологічний аспект прокрастинації полягає в тому, що вона набуває форму прихованого протесту, коли юнак свідомо чи несвідомо ігнорує встановлені дедлайни та відкладає виконання завдань, відновлюючи відчуття контролю над власним життям та демонструючи опір зовнішньому тиску. Ця поведінка є неадаптивною копінг-стратегією, оскільки замість конструктивного вирішення конфлікту особа вдається до пасивної агресії, що

ускладнює розвиток навичок самоконтролю й відстоювання особистих кордонів у більш продуктивний спосіб [1].

Водночас з процесом набуття автономії, на рівень прокрастинації впливає відсутність чіткого соціального тиску й зовнішніх санкцій. Юнаки на етапі переходу від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки можуть не сприймати як важливі або термінові ті завдання, за неякісне виконання яких не передбачено безпосередніх негативних наслідків. З часом у них відбувається суттєва трансформація мотиваційної сфери: зовнішні мотиви, такі як оцінки, похвала чи примус, поступово втрачають своє домінуюче значення, поступаючись місцем внутрішнім спонуканням – пізнавальному інтересу, прагненню до самореалізації й розвитку особистісних компетентностей. Навчання у цьому контексті набуває глибшого, особистісно значущого змісту, виходячи за рамки суто освітніх програм. Відкладання завдань у таких випадках виникає через суб'єктивне визначення певних навчальних дисциплін або конкретних завдань як нерелевантних для їхньої майбутньої професійної діяльності або особистісного зростання. Натомість, самоосвіта та освоєння напрямків, що відповідають внутрішнім інтересам та цілям, виходять на перший план, отримуючи пріоритет над формальними, але менш значущими обов'язками [17].

Поширеними чинниками прокрастинації в юнацькому віці є емоційні: проявляються труднощі регуляції емоцій, спричинені слабко розвинутою психологічною гнучкістю. Психологічна гнучкість є здатністю індивіда ефективно адаптуватися до мінливих обставин і стресових ситуацій, приймаючи неприємні емоції та діючи всупереч їм задля досягнення своїх цілей. Хоча емоційна реактивність у юнаків вже не є настільки вираженою, як у підлітковому віці, вона все ще зберігається на рівні, який часто не дозволяє молодим людям адекватно впоратися з підвищеною тривожністю, невпевненістю або імпульсивністю. Т. Пичіл доводить: завдання, що викликають інтенсивні негативні переживання через їхню складність, невизначеність результату або потенційну критику, цілеспрямовано

відкладаються з метою уникнення безпосереднього психологічного дискомфорту [31]. Це створює цикл, де уникнення веде до погіршення проблеми: воно призводить до формування «прокрастинаційної тривоги», яка виникає через усвідомлення втраченого часу й негативне прогнозування низької якості виконаної роботи — а це, у свою чергу, підсилює бажання уникнути завдання.

У дослідженнях М. Дворник, однак, зазначається, що не всі випадки відкладання у юнаків призводять до появи почуття провини. Якщо вони стосуються окремих поодиноких справ, то така стратегія поведінки здатна покращити планування й підвищити якість виконання [3]. Проблемою стає хронічна прокрастинація, що розповсюджується на всі сфери життя, погіршуючи особистісний розвиток людини. Переживання власної нереалізованості, невдачі у виконанні планів загалом і конкретних справ через цю звичку гостро переживається юнаками. Відбувається сповільнення смисло-життєвих орієнтацій, особливо в побудові перспективи на майбутнє, визначенні глобальних цілей. Молоді люди бачать неосмисленим своє теперішнє, а минуле — непродуктивним через втрачені можливості [1].

Ситуація погіршується через властивий юнакам максималізм у судженнях: вони схильні вважати що світ має відповідати їхнім ідеалізованим уявленням про нього. Це проявляється у прагненні до грандіозних цілей, не підкріплених ресурсами чи досвідом, а реалістичні цілі здаються непривабливими. У подальшому виявляється невідповідність реальності очікуванням, що викликає дисонанс, який спричинює демотивацію до дії. Тоді юнаки-прокрастинатори відмовляються від цілеспрямованого створення майбутнього, визначення пріоритетів і втілення планів, адже спрямовують увагу на різноманітні стимули короткочасного задоволення. О. Журавльова вказує на погіршення здатності до самоуправління життєдіяльністю загалом. Зменшується набір життєвих стратегій: починає переважати малоефективна для вирішення завдань копінг-стратегія «уникнення» й «обережних дій». Втрачає об'єктивність самоаналіз власної діяльності, послаблюються мотиви

соціальної користі діяльності й матеріального забезпечення себе й близьких. У юнаків зростають труднощі в ситуаціях важливих життєвих виборів, що підсилює інфантильність [4, с. 125].

Отже, прокрастинація в юнацькому віці є складним феноменом, зумовленим когнітивними, емоційними, нейропсихологічними, соціальними й екзистенційними чинниками. Вона виникає через нереалістичне уявлення про свої можливості, низьку психологічну гнучкість, емоційну нестабільність, незрілість префронтальної кори, опір вимогам дорослих, максималізм і труднощі формування ідентичності. Схильність зволікати відображає складність становлення саморегуляції й автономії молоді. Вона погіршує особистий розвиток і ускладнює життєвий вибір.

Висновки до 1 розділу

Дослідження проблеми відкладання у психологічній науці розпочалося у 1970-х роках і сьогодні залишається актуальним. Прокрастинацію визначають як свідоме ірраціональне відкладання справ, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості. Серед основних різновидів цього явища виокремлюють прокрастинацію завдань і прокрастинацію рішень. Залежно від сфери прояву її також поділяють на побутову, зволікання у прийнятті рішень, невротичну, компульсивну й академічну. Типи прокрастинаторів розрізняють за стратегіями поведінки: «шукачі гострих відчуттів», «нерішучі» й «уникаючі», або активні й пасивні прокрастинатори.

Існують три основні підходи до вивчення причин прокрастинації: психологічний, соціальний, нейробіологічний і інтердисциплінарний. З точки зору психологічного підходу, чинниками відкладання є відсутність віри в успіх, переконання у низькій цінності результату, високий рівень імпульсивності й віддаленість досягнення мети в часі. Фактори прокрастинації поділяють також на постійні й ситуативні, які охоплюють психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові, ресурсні й часові аспекти. Конкретними причинами відкладання називають недооцінку готовності до виконання

завдання, страх відповідальності, низький рівень зацікавленості, орієнтацію на соціальну винагороду й педантизм. Важливою детермінантою прокрастинації називають авторитарний і ліберальний стиль батьківського виховання.

Нейробіологічний підхід ґрунтується на ідеї, що фактором зволікання є функціонування головного мозку. Це пояснюється «боротьбою» між лімбічною системою й префронтальною корою за вибір стратегії поведінки в умовах несприятливих обставин. У соціальному підході прокрастинацію розглядають як соціальну проблему, а інтердисциплінарний підхід об'єднує всі три підходи. Серед наслідків відкладання розрізняють фізіологічні, психологічні й соціальні наслідки. Досліджуються як негативні, так і позитивні наслідки, серед яких — особистісні (як самокритика, зниження рівня самооцінки, так і пошук нових можливостей), міжособистісні (невдоволення оточення, втрата довіри або отримання визнання) й соціальні (зниження успішності у професії чи навчанні або зміна напрямку діяльності).

Юнацький вік триває з 17–18 до 25 років і є перехідним періодом від підліткового до дорослого життя, що характеризується змінами в соціальному статусі, самосвідомості та провідній діяльності, сприяючи відносній автономії й необхідності самостійно управляти навчанням і часом. Характерні риси цього віку, такі як максималізм, емоційна нестабільність, прагнення до незалежності, обмежений життєвий досвід і слабка саморегуляція, сприяють відкладанню завдань і рішень. Нестабільна самосвідомість і самооцінка створюють розбіжність між ідеальним і реальним Я-образом, викликаючи страх невдачі, що знижує мотивацію та призводить до прокрастинації як захисного механізму. Юнаки недооцінюють складність завдань через нечітке розуміння власних можливостей і слабкий тайм-менеджмент, відволікаючись на несуттєві справи.

Прагнення до автономії може проявлятися в прокрастинації як прихованому протесті проти авторитарного виховання, тоді як відсутність санкцій за невиконання завдань знижує їхню терміновість. Зовнішні мотиви, такі як оцінки, втрачають значення, а несформована внутрішня мотивація

змушує юнаків вважати деякі завдання неважливими, віддаючи перевагу самоосвіті. Емоційна нестабільність і низька психологічна гнучкість ускладнюють регуляцію тривоги, сприяючи відкладанню складних завдань через дискомфорт.

Помірна прокрастинація може покращувати планування, але хронічна форма гальмує розвиток, викликаючи почуття нереалізованості й сповільнюючи формування смисложиттєвих орієнтацій. Максималізм породжує нереалістичні цілі, що призводять до когнітивного дисонансу та демотивації, змушуючи юнаків уникати дій і шукати короткострокові стимули. Це знижує здатність до самоуправління, посилює інфантильність і обмежує життєві стратегії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Організація дослідження рівня прокрастинації й особистісних якостей юнаків.

Наше дослідження проводилося дистанційно за допомогою Google-форми протягом квітня 2025 року (додаток Г). Загальну вибірку склали 80 осіб 17-25 років, студенти Криворізького державного педагогічного університету й Криворізького центру професійної освіти металургії та машинобудування.

Наше дослідження проводилося у три етапи:

1. На першому етапі проведено аналіз наукової літератури з метою визначення сутності явища прокрастинації, ступеню розробленості теми, факторів і проявів відкладання в юнацькому віці;
2. На другому етапі здійснено діагностику рівня зволікання й особистісних особливостей юнаків, визначено зв'язок між ними;
3. На третьому етапі розроблено корекційно-розвивальну програму зниження рівня прокрастинації.

Дослідження особливостей юнаків, схильних до прокрастинації, ми почали з визначення рівня прокрастинації за допомогою «Шкали загальної прокрастинації К. Лей» (General Procrastination Scale (GPS)) (K. Lay) (адаптація Т. Юдєєвої) [7].

Особистні риси юнаків було визначено з використанням трьох методик:

1. «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрей-Коста» (NEO Personality Inventory) (NEO PI) (P. T. Costa, R. R. McCrae) [13];
2. «Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана» (Mehrabian Achieving Tendency Scale) (MATs) (A. Mehrabian) (модифікація М. Ш. Магомед-Емінова) [6];
3. «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale) (RSE) (A. Rosenberg) [2].

Методика «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» дозволяє визначити рівень вираженості відкладання юнаків у повсякденному житті. У цій методиці

прокрастинація розглядається як стала риса особистості. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з 20 твердженнями щодо її прояву в різних обставинах.

За допомогою «П'ятифакторного особистісного опитувальника» складається портрет особистості юнака. У нашому дослідженні представлена удосконалена авторами версія методики. Стимульний матеріал містить 75 полярних парних суджень про поведінку людини, які можна оцінити за п'ятиступінчастою шкалою. Вимірюється рівень вираженості п'яти факторів: «Екстраверсія – інтроверсія», «Прив'язаність – відстороненість», «Самоконтроль – імпульсивність», «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість», «Експресивність – практичність». Кожен з факторів також складається з ряду підшкал, представлених у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Перелік шкал «П'ятифакторного особистісного опитувальника»

Фактор / № шкали	Екстраверсія – інтроверсія	Прив'язаність – відстороненість	Самоконтроль – імпульсивність	Емоційна стійкість – емоційна нестійкість	Експресивність – практичність
1.	Активність – пасивність	Теплота – байдужість	Акуратність – неаккуратність	Тривожність – безтурботність	Цікавість – консерватизм
2.	Домінування – підпорядкованість	Співробітництво – суперництво	Наполегливість – відсутність наполегливості	Напруженість – розслабленість	Допитливість – реалістичність
3.	Комунікабельність – замкнутість	Довірливість – підозрілість	Відповідальність – безвідповідальність	Депресивність – емоційна комфортність	Артистичність – відсутність артистичності
4.	Пошук вражень – уникнення вражень	Розуміння – нерозуміння	Самоконтроль поведінки – імпульсивність	Самокритика – самодостатність	Сенситивність – нечутливість
5.	Привернення уваги – уникнення уваги	Повага інших – самоповага	Передбачливість – легковажність	Емоційна лабільність – емоційна стабільність	Пластичність – ригідність

Останні дві методики в нашому дослідженні доповнюють психологічний портрет юнаків, схильних до прокрастинації, рисами, що мають вплив на прояв цього явища. Метою методики «Шкала мотивації досягнення» А. Мехрабіана є оцінка ступенів двох мотивів особистості, спрямованості на успіх і уникнення невдач. Респондентові необхідно визначити, наскільки він

погоджується з 32 твердженнями про почуття й думки у різних життєвих ситуаціях. Для підрахунку результатів визначається домінуючий мотив респондента. Методика «Шкала самооцінки Розенберга» створена для визначення ставлення досліджуваного до себе. Кожне з 10 питань про різні сторони оцінки власної особистості він оцінює на ступінь згоди.

2.2 Результати дослідження особливостей юнаків, схильних до прокрастинації.

Емпірична частина дослідження проводилася в чотири етапи:

1. Визначення рівня схильності до прокрастинації юнаків;
2. Визначення особистісних рис юнаків за п'ятьма факторами і їх підшкалами;
3. Визначення рівня мотивації до досягнення юнаків;
4. Визначення рівня самооцінки осіб юнацького віку;
5. Підрахунок вираженості відкладання юнаків, проведення кореляційного аналізу за рівнем прокрастинації і проявом досліджуваного ряду особистісних рис.

Вибірка складається з 80 осіб віком від 17 до 25 років. За результатами «Шкали загальної прокрастинації» К. Лей було виявлено переважний рівень схильності до зволікання юнаків: 66% вибірки або 53 особи мають середній рівень прояву цієї звички. Більшість осіб у юнацькому віці відкладають вирішення справ ситуативно, залежно від сфери діяльності, самостійно визначаючи пріоритети. Низький рівень прокрастинації характерний для 23% вибірки або 18 осіб. Такі юнаки вчасно виконують необхідні справи, випадки зволікання є небажаними й зазвичай спричинені непередбачуваними зовнішніми обставинами. Високий рівень схильності до прокрастинації визначено в 9 осіб, що складають 11% вибірки. У цих досліджуваних можна констатувати наявність хронічної форми прокрастинації: вона є регулярним явищем і стосується усіх сфер життя від вирішення конкретних завдань до прийняття важливих рішень. На рисунку 2.2.1 проілюстровано ці дані.

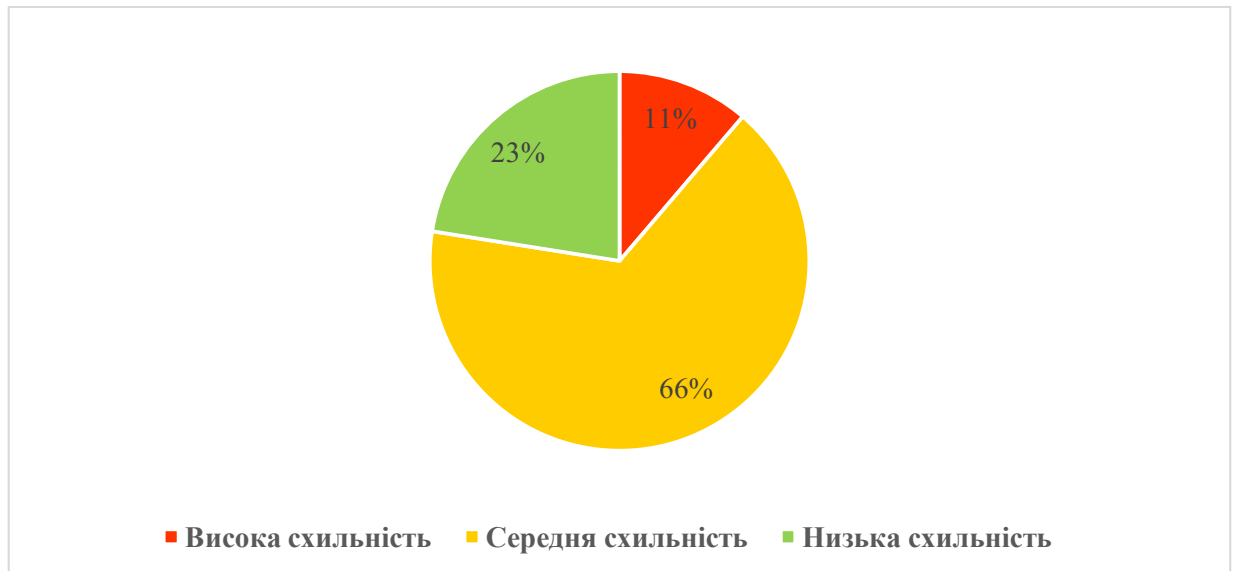


Рис. 2.2.1. Рівні схильності до прокрастинації юнаків

Переважання середнього рівня схильності до прокрастинації в юнаків можна пояснити такими рисами вікового періоду, як стрес від вимог суспільства, від потреби пошуку життєвого шляху, нерозвинуті навички самоконтролю. Однак ця звичка рідко сягає хронічної стадії через прагнення до навчальної й професійної самореалізації, незалежності, наявності мотивації за умов вибору бажаного життєвого шляху. Через це юнаки можуть проявляти зволікання з вирішенням необхідних завдань, але намагатись себе дисциплінувати.

За результатами «П'ятифакторного особистісного опитувальника» визначено рівень вираженості набору особистісних рис юнаків за п'ятьма факторами. Середній показник екстраверсії дорівнює 45,6 з 75 балів, що означає рівень вираженості риси вище середнього. Високими є показники прив'язаності (50,3 балів), самоконтролю (50,1 балів), емоційної нестабільності (51,7 балів) й експресивності (52,7 балів). Дані наведено на рисунку 2.2.2.

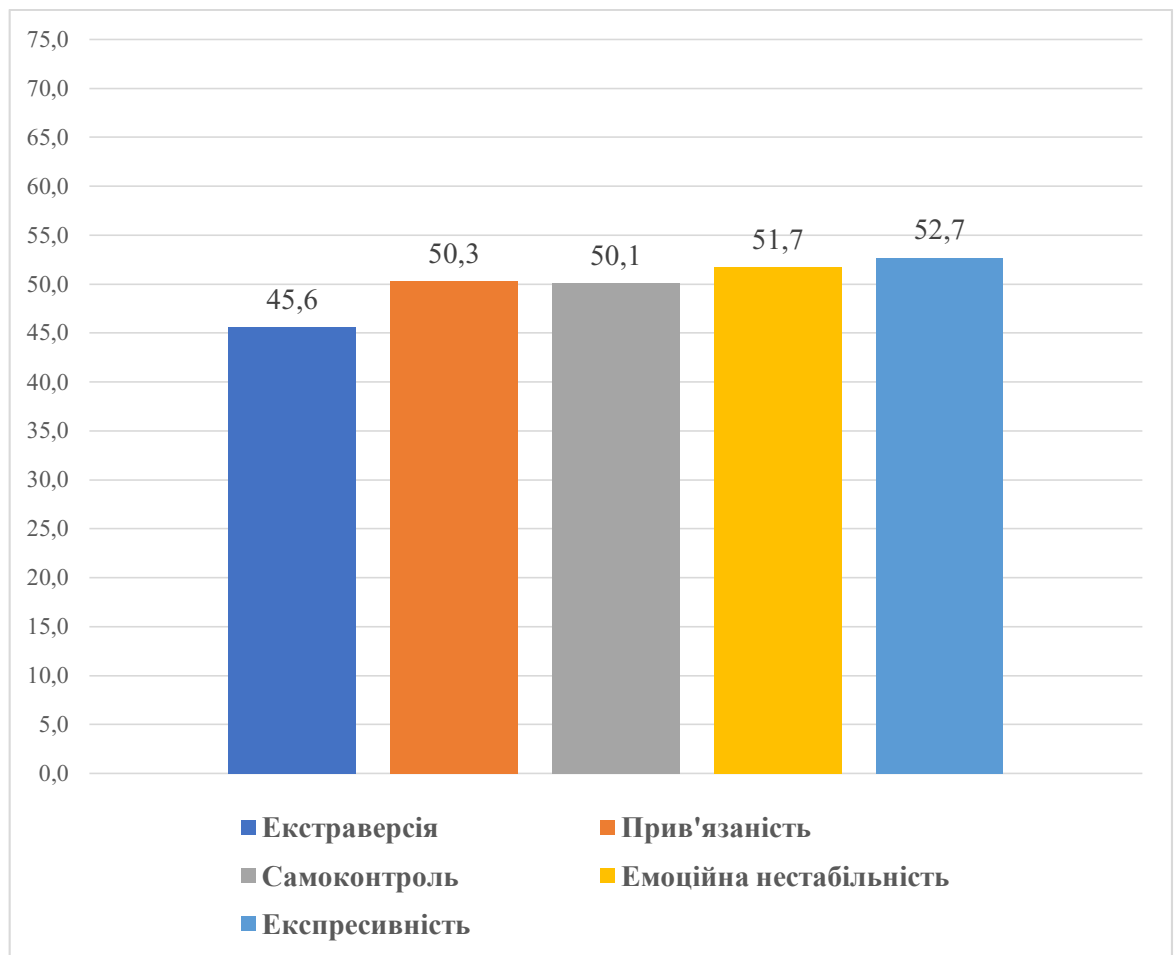


Рис. 2.2.2. Вираженість особистісних рис юнаків

У середньому юнакам притаманне прагнення до побудови соціальних зв'язків, хоча воно не є достатньо вираженим. Проявляються такі якості, як відповідальність і організованість, емпатія і повага до інших, допитливість і пластичність. У юнаків зростає усвідомлення соціальних норм, надається пріоритет співпраці, розвивається здатність планувати діяльність і усвідомлено регулювати свою поведінку. Водночас наявні й риси емоційної нестабільності, наприклад тривожність і напруженість, що є типовим для юнацького віку через гормональні зміни.

За результатами методики «Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана» виявлено, що більшість юнаків (92% вибірки або 74 особи) не демонструє яскраво вираженого спрямування мотиву. Їхня мотивація є ситуативною, залежною від зовнішніх обставин. Такі молоді люди можуть бути більше зосереджені на процесі діяльності, ніж на результаті, мати труднощі з постановкою цілей. Чітке прагнення до успіху проявляють 4% вибірки або 3

особи. Вони відрізняються ініціативністю, наполегливістю, впевненістю у своїх силах та орієнтацією на високі стандарти. Свідомо уникають невдачі також 4% вибірки або 3 особи. Вони керуються негативною мотивацією, намагаючись уникати ситуацій, де можливий провал, та відчуваючи страх перед негативними наслідками. Їхня поведінка може проявлятися у низькій ініціативності, нерішучості, виборі легких завдань або відмові від діяльності задля уникнення негативної оцінки. Рисунок 2.2.3 ілюструє неведені дані.



Рис. 2.2.3. Вираженість мотивації досягнення юнаків

Переважаючі юнаків без чітко визначеної мотивації досягнення може свідчити про період невизначеності й пошуку себе, характерний на цьому віковому етапі. Це пов'язано з формуванням ціннісної системи, професійним самовизначенням і впливом різноманітних соціальних факторів. Незначна кількість юнаків, що демонструє чітку спрямованість на успіх або уникнення невдачі, підкреслює індивідуальні відмінності у формуванні стійких мотиваційних орієнтацій на ранньому етапі дорослішання.

За допомогою методики «Шкала самооцінки Розенберга» визначено, що в найбільшій частини вибірки, 44% або 35 досліджуваних осіб, спостерігається високий рівень самооцінки. Вони впевнені в собі, оптимістично налаштовані, схильні до сприйняття нових викликів, адекватно оцінюють власні здібності. Значна кількість юнаків, 37% вибірки або 30 осіб, проявляють середній рівень

самооцінки, що є типовим явищем для періоду становлення особистості. Це проявляється у впевненості в певних сферах життя і сумнівах в інших, залежності самосприйняття від зовнішніх обставин або соціального порівняння. Демонструють наявність низької самооцінки 14% вибірки (11 осіб). Їм характерні відчуття невпевненості у своїх силах, власної неповноцінності, надмірне осудження себе. Дуже високий рівень самооцінки притаманний 5% вибірки (4 особи). Такі юнаки є рішучими й наполегливими, однак також необ'єктивними щодо оцінки власних можливостей, несприйнятливими до критики з боку інших. На рисунку 2.2.4 зазначено отримані результати.

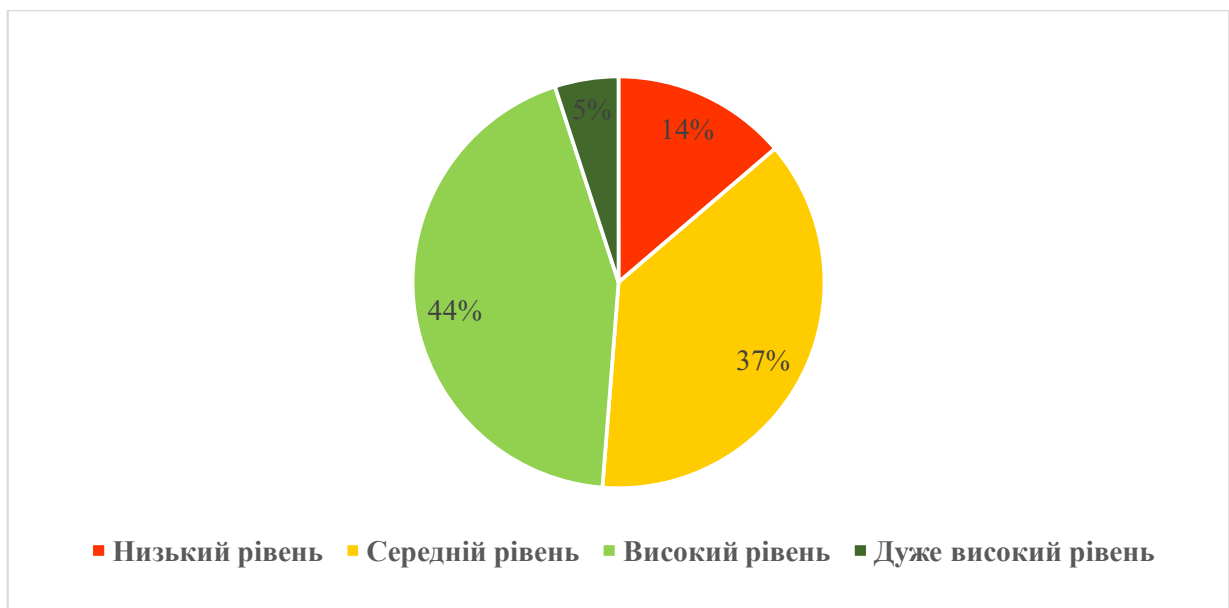


Рис. 2.2.4. Рівень самооцінки юнаків

Отримані результати відображають позитивну тенденцію щодо ставлення юнаків до себе. Переважання високого рівня самооцінки у більшості досліджуваних свідчить про віру в свої можливості, що є важливим ресурсом для адаптації та розвитку. Наявність середнього рівня у значної частини вибірки вказує на незавершений процес становлення ідентичності. Низький відсоток юнаків з низьким або дуже високим рівнем самооцінки означає залежність таких результатів здебільшого від глибоких індивідуальних факторів, ніж вікових особливостей.

Для виявлення впливу особистісних особливостей юнаків на рівень прокрастинації було проведено кореляційний аналіз. З метою визначення лінійної кореляції між досліджуваними змінними було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона, а його статистична значущість оцінювалася за допомогою двобічного р-значення з використанням функцій бібліотеки SciPy [32]. Надалі в роботі розглядатимуться лише статистично значущі кореляційні зв'язки.

Обчислено кореляцію між рівнем прояву зволікання й п'ятьма факторами «П'ятифакторного особистісного опитувальника», а також кожною з їх підшкал для уточнення результатів. Помітний негативний зв'язок виявлено між рівнем прокрастинації і фактором самоконтролю особистості ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$). Найбільше до відкладання завдань схильні юнаки, яким важко регулювати й планувати власну діяльність, опиратися стимулам короточасного задоволення. Помітно негативно на рівень прокрастинації впливають такі риси, як акуратність ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$), наполегливість ($r = 0,61$, $p \leq 0,01$), відповідальність ($r = -0,56$, $p \leq 0,01$), помірно негативно впливає передбачливість ($r = -0,46$, $p \leq 0,01$). Тобто ключовими чинниками відкладання за результатами «П'ятифакторного особистісного опитувальника» є брак схильності до порядку й організованості, нездатність до тривалої цілеспрямованої діяльності, несерйозне ставлення до наслідків власної дій і легковажність щодо майбутніх труднощів.

Наступним за важливістю є помірний позитивний зв'язок між рівнем прокрастинації й емоційної нестійкості ($r = 0,47$, $p \leq 0,01$). Виражені труднощі регуляції емоції паралізують здатність юнаків розпочати або завершити завдання. Помірний вплив на звичку зволікати виявляє кожна зі складових цього фактору: тривожність ($r = 0,38$, $p \leq 0,01$), напруженість ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$), депресивність ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$), самокритика ($r = 0,36$, $p \leq 0,01$), емоційна лабільність ($r = 0,45$, $p \leq 0,01$). Відкладанню завдань сприяє страх перед невдачею, відчуття внутрішнього особистісного дискомфорту, знижений загальний рівень енергії і негативізм, надмірно суворе ставлення до себе й коливання настрою.

Помірно негативно з рівнем прокрастинації корелює фактор прив'язаності ($r = -0,36$, $p \leq 0,01$). Стабільні міжособистісні зв'язки й почуття безпеки у взаємодії можуть зменшувати рівень зволікання. Значущими є помірні негативні впливи на цю звичку аспектів довірливості ($r = -0,35$, $p \leq 0,01$), поваги інших ($r = -0,40$, $p \leq 0,01$), слабкий вплив розуміння ($r = -0,27$, $p \leq 0,01$). Дещо менш значущим є слабкий вплив такої риси, як теплота ($r = -0,21$, $p \leq 0,1$). Можна зробити висновок, що більше зволікають ті юнаки, що недовіряють іншим, не бачать важливим зберегти позитивне ставлення соціуму до себе, не усвідомлюють наслідки своїх дій на оточення. Опосередковано рівень прокрастинації підвищує нездатність до емоційної близькості й підтримки.

Фактор екстраверсії слабо негативно впливає на частоту проявів зволікання ($r = -0,28$, $p \leq 0,01$). Чим більша потреба у взаємодії й стимуляції, тим менш проявленою може бути прокрастинація. Серед складових визначеної характеристики помірно негативно на цю звичку впливає активність ($r = -0,30$, $p \leq 0,01$), домінування ($r = -0,32$, $p \leq 0,01$), слабо негативно впливає пошук вражень ($r = -0,24$, $p \leq 0,05$). Це означає, що юнакам-прокрастинаторам властивий низький рівень енергії і прагнення до діяльності, небажання впливати на інших і контролювати ситуацію, знижена цікавість до отримання нових відчуттів.

З фактором експресивності загалом не виявлено кореляційних зв'язків. Один з його аспектів, допитливість, має слабкий позитивний вплив на рівень зволікання ($r = 0,27$, $p \leq 0,05$). Юнаки, що проявляють підвищених інтерес до невідомого, можуть відкладати поточні рутинні завдання, відволікаючись на нові, цікавіші подразники. Отримані дані проілюстровано в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Кореляційні зв'язки між рівнем прокрастинації й особистісними особливостями юнаків за «П'ятифакторним особистісним опитувальником»

Екстраверсія -0,28*	Прив'язаність -0,36*	Самоконтроль -0,64*	Емоційна нестійкість 0,47*	Експресивність -
Активність -0,30*	Теплота -0,21***	Акуратність -0,64*	Тривожність 0,38*	Цікавість -
Домінування -0,32*	Співробітництво -	Наполегливість -0,61*	Напруженість 0,39*	Допитливість 0,27**
Комунікабельність -	Довірливість -0,35*	Відповідальність -0,56*	Депресивність 0,39*	Артистичність -
Пошук вражень -0,24**	Розуміння -0,27*	Самоконтроль поведінки -	Самокритика 0,36*	Сенситивність -
Привернення уваги -	Повага інших -0,40*	Передбачливість -0,46*	Емоційна лабільність 0,45*	Пластичність -

Прим.: * – на рівні значущості $p \leq 0,01$, ** – на рівні значущості $p \leq 0,05$, *** – на рівні значущості $p \leq 0,1$.

На основі аналізу результатів «П'ятифакторного особистісного опитувальника» можна скласти психологічний портрет юнака, схильного до прокрастинації. Визначальною рисою є значний дефіцит самоконтролю. Йому характерні труднощі з регуляцією власних дій і плануванням, нездатність ефективно опиратися спонуканням до негайного задоволення. Відсутність прагнення до порядку, здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності, серйозного ставлення і прогнозування наслідків своїх дій позбавляє юнака внутрішніх чинників своєчасного виконання обов'язків.

Юнак-прокрастинатор часто переживають труднощі з ефективною регуляцією своїх емоцій, що може суттєво перешкоджати початку або завершенню завдань. Різні емоційні стани, такі як тривожність або напруженість, створюють сильний внутрішній дискомфорт. Відкладання стає механізмом його уникнення, адже завдання починає асоціюватися з негативними переживаннями. Замість того, щоб протистояти впливу емоцій і

виконувати необхідну роботу, юнак обирає тимчасове полегшення, що призводить до циклу зволікання.

Схильний до прокрастинації юнак недовіряє іншим, не прагне зберегти чужу повагу й слабо розуміє власний вплив на оточуючих. Це знижує зовнішні й внутрішні соціальні стимули для своєчасного виконання зобов'язань. Низька здатність до емоційної близькості підвищує рівень прокрастинації, адже відсутність міцних соціальних зв'язків є чинником додаткового стресу й ізоляції, який може виникати бажання уникати, особливо відкладаючи завдання, пов'язані з командною роботою.

Зрештою, юнак-прокрастинатор нерідко проявляє інтроверсію, тобто меншу потребу у соціальних контактах і стимуляції зовні. Йому бракує енергії й ініціативи. Він схильний повільно братися за справи й мало взаємодіяти зі світом, що підвищує рівень зволікання. Парадоксально, разом з цими рисами, він демонструє допитливість. Його увага легко перемикається на нові об'єкти з виконання поточних обов'язків, що можуть здаватися нудними.

У результаті аналізу зв'язку рівня прокрастинації з мотивацією досягнення за методикою «Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана» виявлено, що прагнення до успіху сильно негативно впливає на прояви зволікання ($r = -0,70$, $p \leq 0,01$). Яскраво виражена цілеспрямованість є важливим внутрішнім фактором, що спонукає до дії. Юнаки з дефіцитом цієї риси концентруються більше на можливості отримання покарання або поразки, ніж вірогідності вдалого завершення роботи, схильні частіше її відкладати.

Визначена за допомогою методики «Шкала самооцінки Розенберга» самооцінка юнаків помітно негативно впливає на рівень прокрастинації ($r = -0,51$, $p \leq 0,01$). Юнаки з негативною оцінкою власних якостей і можливостей більше проявляють зволікання, ніж їх однолітки, що впевнені у собі. Таблиця 2.2.2 ілюструє отримані результати.

Таблиця 2.2.2

**Кореляція мотивації досягнення й самооцінки з рівнем
прокрастинації юнаків**

Мотивація до досягнення	Самооцінка
-0,70*	-0,51*

*Прим.: * – на рівні значущості $p \leq 0,01$.*

Юнаки з переважною мотивацією досягнень сприймають завдання як виклик і можливість для самоствердження, а не як загрозу. Вони налаштовані на позитивний результат, отримують задоволення від процесу роботи й не відчують страху, докладаючи зусиль, тому не схильні до прокрастинації. Натомість молоді люди зі звичкою відкладати завдання бояться помилок і критики. Страх переважають їх вольові зусилля, змушуючи уникати ситуацій, у яких можливий негативний результат. Юнаки-прокрастинатори концентруються не на потенційній винагороді за успіх, а на можливих санкціях за провал, що призводить до відкладання справ як захисної реакції.

Прокрастинація зростає зі зменшенням самооцінки особистості. Юнаки з позитивним самосприйняттям впевнені у своїх силах і здібностях, легко ставляться до можливих невдач. Вони вірять у свою здатність успішно виконати завдання тому швидко починають його виконувати й планомірно завершують. Юнаки з виявленою низькою самооцінкою недооцінюють свої сильні сторони й відкладають справи та прийняття рішень для того, аби уникнути негативних переживань і провалу, у якому вони впевнені.

Аналіз результатів цих методик дозволяє доповнити перелік особистісних особливостей юнаків, що призводять до прокрастинації. Вони включають в себе дефіцит самоконтролю, що проявляється у труднощах з плануванням і регулюванням дій, емоційну нестабільність і неефективну регуляцію емоцій, недовіру до інших і низьку здатність до емоційної близькості, низьку потребу до взаємодії, брак енергії, концентрацію на можливих невдач і низький рівень самооцінки.

2.3 Корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації юнаків.

З огляду на результати теоретичного й емпіричного аналізу психологічних особливостей юнаків, схильних до прокрастинації, ми склали корекційно-розвивальну програму з подолання цієї деструктивної звички (додатки Д, Е). Вона може бути застосована в роботі з особами 17-25 років з діагностованим підвищеним рівнем зволікання, до 10 учасників у групі. Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває 75-90 хвилин. Вона розрахована на зустрічі учасників двічі на тиждень.

Метою програми є подолання прокрастинації в осіб юнацького віку шляхом зниження впливу чинників прокрастинації. Акцент зроблений на розвитку самоконтролю, емоційної регуляції, самооцінки, мотивації досягнення й соціальних навичок.

Основні завдання корекційно-розвивального комплексу:

1. Усвідомлення проблеми прокрастинації й формування активної мотивації для її подолання;
2. Розвиток навичок самоконтролю для ефективного вирішення завдань;
3. Розвиток здатності регулювати емоції, зменшення впливу тривожності, напруженості на діяльність;
4. Підвищення мотивації до досягнення успіху;
5. Зміцнити самооцінку, подолати страх невдачі;
6. Розвиток здатності утримувати фокус на необхідних завданнях й протидіяти стимулам відволікання;
7. Сприяння зміні поведінкової стратегії уникнення на більш конструктивні стратегії;
8. Розвиток комунікативних навичок і командної роботи;
9. Навчання ефективним способам тайм-менеджменту й постановки цілей;
9. Підвищення самосвідомості й рефлексії.

Корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації складається з трьох структурних блоків. Вступний блок з двох занять знайомить учасників із проблемою прокрастинації через самопізнання, допомагає ідентифікувати тригери відкладання й мотивує до змін шляхом аналізу особистих цінностей і сильних сторін. Також він сприяє формуванню згуртованого колективу задля подальшої ефективної роботи. Основний блок, що складається з 6 занять, програми спрямований на зменшення впливу ключових чинників прокрастинації. Учасники розвивають практичні навички самоконтролю, емоційної регуляції, мотивації, соціальної взаємодії і протидії відволіканням. Завершальний блок налічує 2 заняття й дозволяє закріпити отримані навички через оцінку прогресу, створення плану самостійної роботи та мотивацію до сталого подолання прокрастинації. У таблиці 2.3.1 наведено зміст корекційно-розвивальної програми.

Таблиця 2.3.1

**Корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації
юнаків**

Структурний блок	Тема заняття	Тривалість заняття (у хвиликах)
Вступний блок	Заняття 1: «Знайомство й усвідомлення прокрастинації»	75
	Заняття 2: «Тригери прокрастинації»	90
Основний блок	Заняття 3: «Вчимося самоконтролю й управлінню часом»	90
	Заняття 4: «Долаємо тривогу разом»	90
	Заняття 5: «Мотивуємося, щоб досягати»	90
	Заняття 6: «Я зосереджений»	90
	Заняття 7: «Довіряймо одне одному»	90
	Заняття 8: «Невдачі – це частина шляху»	90
	Заняття 9: «Оцінюємо прогрес»	90
Завершальний блок	Заняття 10: «Закріплюємо навички»	75

Корекційно-розвивальна програма подолання прокрастинації для юнаків складається з практичних вправ, міні-лекцій, рефлексії й домашнього завдання. Зміст кожного блоку забезпечує поступовий розвиток необхідних для вирішення проблеми навичок від її усвідомлення до закріплення вмінь.

Вступний блок зосереджений на формуванні групової довіри з використанням вправ-«криголамів», підвищення мотивації до подолання прокрастинації через вправи на самопізнання як-от аналіз цінностей і сильних сторін. Також на перших заняттях учасники ідентифікують власні внутрішні й зовнішні тригери відкладання [8].

Основний блок спрямований на розвиток практичних навичок через інтерактивні вправи, навчання технікам саморегуляції й тайм-менеджменту. Учасники практикують mindfulness-медитацію, зменшуючи тривожність і дозволяючи собі приймати емоції без уникнення [15]. Техніки рефреймінгу допомагають переосмислити невдачі й власне ставлення юнаків до них. Для покращення керування часом особи юнацького віку вчаться використовувати метод Pomodoro, щоб структурувати роботу в 25-хвилинних інтервалах, знизити імпульсивність і відволікання. Постановка SMART-цілей формує реалістичну мотивацію, а прийоми їх візуалізації сприяють підвищенні віри в успіх [17]. Для зменшення ізоляції й покращення навичок роботи в команді застосовуються рольові ігри, групові дискусії, парні завдання, прийом активного слухання.

Завершальний блок передбачає оцінку прогресу, закріплення навичок через рефлексію, створення індивідуальних планів і «карти ресурсів» для самостійного подолання прокрастинації, мотивуючи до сталого застосування стратегій. Щоденникові техніки, такі як фіксація тригерів і прогресу, сприяють самоаналізу й посилюють саморегуляцію. Обмежена кількість лекцій у програмі й акцент на практиці забезпечує залученість учасників, а творчі завдання мотивують до самостійної роботи. Наповнення програми є доцільним, оскільки орієнтоване на системне зменшення впливів головних чинників прокрастинації, а надійні техніки забезпечують ефективність.

Загальними принципами програми є повага до індивідуальності й психологічної безпеки, практична орієнтація й активна участь, поступовість і планованість, рефлексія й самоаналіз, індивідуальний підхід у груповій роботі.

Серед правил проведення занять можна виокремити такі:

1. Усі особисті історії й емоції, висловлені учасниками, є конфіденційними й залишаються в межах групи.
2. Учасники заохочуються брати участь у всіх вправах, але можуть відмовитися від завдання, якщо відчують дискомфорт, що враховує їхні потенційні нерозвинуті комунікативні навички й інтроверсію.
3. Учасники повинні висловлювати думки з повагою, уникати критики й активно слухати інших.
4. Заняття мають чіткий регламент: вони тривають 90 хвилин, із чітким конкретним розподілом часу на вправи й рефлексію, щоб підтримувати увагу та залученість.
5. Учасники зобов'язані виконувати короткі практичні домашні завдання, щоб забезпечити практику нових навичок у повсякденному житті.

Важливо зазначити, що до початку й після застосування програми розвитку й корекції прокрастинації юнаків фахівець діагностує рівень прокрастинації і її чинники в кожного з учасників за допомогою валідних методик. У процесі занять тренер виступає фасилітатором, створює підтримуючу атмосферу й адаптує вправи до визначених потреб групи. Виконання вправ супроводжується використанням доступних матеріалів, таких як фліпчарт, маркери, стікери, аркуші паперу, таймер, пазли. Це робить програму економічно доцільною й легкою для реалізації як в умовах сучасних центрів психологічного розвитку, так і загальноосвітніх шкіл. Хоча програма розроблена для офлайн-занять, окремі вправи можуть бути адаптовані для онлайн-формату, тому вона є універсальною в умовах обмежень під час воєнного стану. Буде корисним створення додаткового онлайн-чату для учасників з метою обміну досвідом, можливостями ділитися успіхами й отримувати зворотний зв'язок тренера.

Очікуваними результатами застосування корекційно-розвивальної програми є такі:

1. Зниження рівня прокрастинації, підтверджене застосуванням діагностичних шкал;
2. Підвищення рівня самооцінки;
3. Зростання мотивації до досягнення цілей;
4. Підвищення психологічної стійкості до стресових факторів;
5. Зміцнення довіри й зменшення соціальної ізоляції;
6. Формування стійких поведінкових патернів для своєчасного виконання завдань у повсякденному житті.

Висновки до 2 розділу

Наше дослідження проводилося дистанційно за допомогою Google-форми у квітні 2025 року серед 80 студентів віком 17–25 років із Криворізького державного педагогічного університету й Криворізького центру професійної освіти металургії та машинобудування. Дослідження складалося з трьох етапів: аналіз наукової літератури щодо прокрастинації, діагностика рівня зволікання й особистісних рис юнаків, розробка корекційно-розвивальної програми для зниження прокрастинації. Для оцінки рівня прокрастинації використано «Шкалу загальної прокрастинації К. Лей» в адаптації Т. Юдєєвої. Особистісні риси визначалися за допомогою «П'ятифакторного особистісного опитувальника МакКрей-Коста», «Шкали мотивації досягнення А. Мехрабіана» й «Шкали самооцінки Розенберга».

Результати за «Шкалою загальної прокрастинації К. Лей» показали, що 66% вибірки (53 особи) мають середній рівень прокрастинації, 23% (18 осіб) – низький, а 11% (9 осіб) – високий. Середній рівень прокрастинації пояснюється стресом від суспільних вимог, пошуком життєвого шляху й нерозвиненими навичками самоконтролю, але прагнення до самореалізації запобігає перетворенню звички на хронічну.

За «П'ятифакторним опитувальником» виявлено високі показники прив'язаності (50,3 бала), самоконтролю (50,1 бала), емоційної нестійкості (51,7 бала) й експресивності (52,7 бала), екстраверсія (45,6 бала) має середній

рівень. Юнакам притаманні відповідальність, організованість, емпатія, допитливість, але також тривожність і напруженість через гормональні зміни. За «Шкалою мотивації досягнення» 92% вибірки (74 юнаки) мають ситуативну мотивацію, що залежить від зовнішніх обставин, із фокусом на процесі, а не на результаті. Лише 4% (3 особи) орієнтовані на успіх, демонструючи ініціативність і наполегливість. Ще 4% (3 особи) уникають невдач, обираючи легкі завдання через страх провалу. Ситуативна мотивація відображає період невизначеності, характерний для юнацького віку. За «Шкалою самооцінки Розенберга» 44% (35 осіб) мають високий рівень самооцінки, 37% (30 осіб) – середній, 14% (11 осіб) – низький, 5% (4 особи) – дуже високий. Позитивна самооцінка відображає віру в свої можливості, але середній рівень вказує на незавершений процес становлення ідентичності.

Кореляційний аналіз виявив помітний негативний зв'язок між прокрастинацією й самоконтролем ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$), зокрема через акуратність ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$), наполегливість ($r = -0,61$, $p \leq 0,01$), відповідальність ($r = -0,56$, $p \leq 0,01$) та передбачливість ($r = -0,46$, $p \leq 0,01$). Емоційна нестійкість має помірний позитивний зв'язок із прокрастинацією ($r = 0,47$, $p \leq 0,01$), через тривожність ($r = 0,38$, $p \leq 0,01$), напруженість ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$), депресивність ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$), самокритику ($r = 0,36$, $p \leq 0,01$) й емоційну лабільність ($r = 0,45$, $p \leq 0,01$). Прив'язаність має помірний негативний зв'язок ($r = -0,36$, $p \leq 0,01$), включно з рисами довірливості ($r = -0,35$, $p \leq 0,01$), поваги інших ($r = -0,40$, $p \leq 0,01$), розуміння ($r = -0,27$, $p \leq 0,01$). Визначено слабкий вплив теплоти ($r = -0,21$, $p \leq 0,1$). Екстраверсія виявляє слабкий негативний зв'язок із прокрастинацією ($r = -0,28$, $p \leq 0,01$), зокрема через активність ($r = -0,30$, $p \leq 0,01$), домінування ($r = -0,32$, $p \leq 0,01$) й пошук вражень ($r = -0,24$, $p \leq 0,05$). Щодо експресивності загального зв'язку не виявлено, але такий чинник, як допитливість має слабкий позитивний вплив ($r = 0,27$, $p \leq 0,05$), сприяючи зволіканню через відволікання на нові стимули.

Мотивація до успіху має сильний негативний зв'язок із прокрастинацією ($r = -0,70$, $p \leq 0,01$), а самооцінка – помірний рівень ($r = -0,51$,

$p \leq 0,01$). Отже, юнак-прокрастинатор характеризується низьким самоконтролем, що проявляється в труднощах із плануванням, організацією діяльності й опором імпульсам до негайного задоволення. Емоційна нестійкість, такі риси, як тривожність або депресивність, посилюють прокрастинацію, адже негативні емоції заважають розпочати або завершити роботу. Недовіра до інших і низька здатність до емоційної близькості, разом із інтроверсією, зменшують соціальну мотивацію до виконання завдань. Допитливість може відволікати юнаків від рутинних завдань на нові, цікавіші стимули. Низька самооцінка зумовлює невпевненість у власних силах, мотивація до уникнення невдач спонукає уникати діяльності, що збільшує частоту проявів зволікання.

Розроблена корекційно-розвивальна програма для осіб з підвищеним рівнем прокрастинації віком 17–25 років. Вона складається з 10 занять по 75–90 хвилин, що проводяться двічі на тиждень. Програма включає вступний блок для усвідомлення прокрастинації й ідентифікації тригерів, основний блок для розвитку самоконтролю, емоційної регуляції, мотивації й соціальних навичок, і завершальний блок для оцінки прогресу та закріплення навичок. Для подолання прокрастинації використовуються такі практики, як mindfulness-медитація, техніка Pomodoro, SMART-цілі, рольові ігри й щоденникові техніки для підвищення самосвідомості й самооцінки. Очікувані результати включають зниження прокрастинації через підвищення мотивації й психологічної гнучкості, покращення ставлення юнаків до себе та формування стійких конструктивних поведінкових патернів у здійсненні діяльності.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було досягнуто мети визначити, обґрунтувати й емпіричного підтвердити особистісні чинники прокрастинації в юнаків.

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що прокрастинація є широко досліджуваною проблемою науковців з 1970-х років. Її інтерпретовано як свідоме ірраціональне відкладання справ, незважаючи на потенційні негативні наслідки. Виокремлюють побутову, академічну, невротичну, компульсивну прокрастинацію й зволікання у прийнятті рішень. Серед типів прокрастинаторів називають активних і пасивних, а також «шукачів гострих відчуттів», «нерішучих» і «уникаючих».

Причини зволікання аналізуються через психологічний, соціальний, нейробіологічний й інтердисциплінарний підходи. Психологічний підхід акцентує увагу на низці психофізіологічних, емоційних, мотиваційних, поведінкових, ресурсних і часових факторів: низькій вірі в успіх, високій імпульсивності, недооцінці складності завдань, слабкій цінності результату. Нейробіологічний підхід пояснює прокрастинацію конфліктом між лімбічною системою, що відповідає за імпульсивні реакції, і префронтальною корою, яка регулює самоконтроль. Соціальний підхід розглядає відкладання як наслідок суспільного тиску, а також авторитарного чи ліберального стилю виховання. Інтердисциплінарний підхід поєднує ці аспекти, підкреслюючи комплексність явища. Наслідки прокрастинації охоплюють фізіологічне виснаження, психологічний дискомфорт, соціальну ізоляцію, але можуть включати й тимчасове полегшення настрою як позитивний ефект.

Визначено зв'язок між особливостями юнацького віку (17–25 років) і вираженістю прокрастинації. У цей період зволікання обумовлене низкою факторів, що відображають складність психологічного розвитку. Спричинена гормональними змінами емоційна нестабільність призводить до тривожності, що заважає розпочинати або завершувати завдання. Це ускладнюється низьким рівнем психологічної гнучкості, що полягає у нездатності керувати поведінкою попри наявність негативних емоцій. Демотивацію до дії

створюють максималізм і завищені очікування юнаків через визначення ними нереалістичних цілей. Обмежений життєвий досвід і слабкі навички самоменеджменту молоді сприяють недооцінці складності завдань й невмінню ефективно планувати час, що призводить до відволікання. У прокрастинації як формі протесту проявляється прагнення до автономії від батьківського впливу або іншого зовнішнього тиску. Втрата значення зовнішніх стимулів у цьому віці змушує юнаків надавати перевагу самоосвіті чи особистим інтересам, зволікаючи з виконанням рутинних обов'язків.

Емпіричне дослідження було проведене у квітні 2025 року серед 80 студентів віком 17–25 років із Криворізького державного педагогічного університету та Криворізького центру професійної освіти металургії й машинобудування. Використано дистанційний формат через Google-форму. Воно включало три етапи: аналіз літератури, діагностику рівня прокрастинації й особистих рис, розробку корекційної програми. Для оцінки прокрастинації застосовано «Шкалу загальної прокрастинації К. Лей» (адаптація Т. Юдєєвої), а для аналізу особистих рис — «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрей-Коста», «Шкалу мотивації досягнення А. Мехрабіана» й «Шкалу самооцінки Розенберга».

За результатами «Шкали загальної прокрастинації К. Лей» більшість осіб юнацького віку має середній рівень прокрастинації. Молодь зволікає через стрес від суспільних вимог, пошук життєвого шляху й слабкий самоконтроль, але прагнення до навчальної й професійної самореалізації запобігає перетворенню цієї звички на хронічну. За «П'ятифакторним особистісним опитувальником» встановлено високі показники прив'язаності, самоконтролю, емоційної нестійкості й експресивності, середній рівень екстраверсії юнаків. Це відображає їхню схильність до встановлення міцних зв'язків, здатність до поведінкового контролю, утім і коливання настрою та активне вираження почуттів. За «Шкалою мотивації досягнення А. Мехрабіана» переважна більшість юнаків має ситуативну мотивацію: вони орієнтовані на процес діяльності, а не результат. За «Шкалою самооцінки

Розенберга» серед осіб юнацького віку розповсюджені високий і середній рівень самооцінки, що відображає їхню віру в себе водночас із незавершеним процесом формування ідентичності.

За допомогою кореляційного аналізу виявлено помітний негативний зв'язок між прокрастиною й самоконтролем, зокрема акуратністю, наполегливістю, відповідальністю і передбачливістю. Емоційна нестійкість має помірний позитивний зв'язок, як і складові цього фактору: тривожність, напруженість, депресивність, самокритика й емоційна лабільність. Прив'язаність знижує прокрастиною через довірливість, повагу інших, розуміння й теплоту у взаєминах. Екстраверсія має слабкий негативний зв'язок, зокрема через такі риси, як активність, домінування і пошук вражень. Експресивність загалом не корелює, але допитливість слабо сприяє проявам зволікання. Мотивація до уникнення невдач значно підвищує рівень прокрастиною, низький рівень самооцінки – підвищує помірно.

Юнак-прокрастинатор вирізняється низкою психологічних рис. До зволікання призводить слабка саморегуляція, що проявляється в труднощах із організацією часу, нездатності підтримувати дисципліну й схильності до імпульсивних рішень. Завдання, які викликають емоційний дискомфорт, уникаються через підвищені тривожність, перепади настрою й самокритичність. Недовіра до інших, скептицизм щодо підтримки чи співпраці, ізолює юнака від соціальних ресурсів, знижуючи спонування до виконання завдань, які потребують взаємодії. Інтроверсія, тобто замкнутість і низька соціальна активність сприяє зосередженню на внутрішніх сумнівах замість активної роботи. Низька самооцінка й мотивація уникнення невдачі зумовлюють невпевненість у власних силах та уникання складних задач.

Розроблена корекційно-розвивальна програма для осіб юнацького віку з підвищеним рівнем прокрастиною. Вона включає 10 занять по 75–90 хвилин, що проводяться двічі на тиждень. Програма складається зі вступного блоку для усвідомлення проблеми зволікання й ідентифікації тригерів, основного блоку для розвитку самоконтролю, емоційної регуляції, мотивації й

соціальних навичок, і завершального блоку для оцінки прогресу та закріплення навичок. Використовуються mindfulness-медитації, техніки візуалізації, рефреймінгу, визначення цілей й управління часом, рольові ігри, та щоденникові практики. Очікувані результати включають зниження рівня прокрастинації через підвищення мотивації до досягнень, психологічної стійкості, впевненості в собі, а також формування стійких звичок планування, фокусування на завданнях і протидії відволіканню, що сприятиме ефективному виконанню завдань у повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 33–41.
2. Галузяк В. М., Холковська І. Л. Діагностичний інструментарій класного керівника. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2013. 304 с.
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
4. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2020. 465 с.
5. Журавльова, О. В., Журавльов О. А. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1, № 3. С. 42–46.
6. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. / за ред. О. М. Кокуна та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
7. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
8. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Young Scientist, 2017. С. 211–218.
9. Лісовенко А. Ф. Причини та методи корекції прокрастинації особистості. Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів ХХІ століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) : у 2 т. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. Т. 1. С. 260–264.

10. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання // Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 59–65.
11. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
12. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості // Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Суми, 15 травня 2014 р.) / Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. С. 292–297.
13. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2 : навч.-метод. посіб. / укладачі: С. М. Дмитрієва, С. М. Максимець, Л. П. Бутузова, Н. М. Дубравська, І. В. Фриз, Н. І. Сидоренко, О. О. Стахова, О. Л. Мачушник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.
14. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 12. С. 190–196.
15. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. ... д-ра філософії. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 271 с.
16. Степаненко Л. М. Роль mindfulness та медитації у відновленні ментального здоров'я. Культура і мистецтво: сучасний науковий вимір : матеріали VIII Всеукр. наук. конф. молод. вч., асп. Київ : НАКККиМ, 2024. С. 8–9.
17. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : НУБіП України, 2017. 548 с.
18. Якимчук І. М. Самоменеджмент як основа професійного та особистісного розвитку: огляд сучасних теоретичних та методологічних підходів. Економіка. Менеджмент. Бізнес, 2025. № 1. С. 84–96.
19. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. Journal of Clinical and Social Psychology. 1986. Vol. 4. P. 359–373.

20. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. 2nd ed. Boston: Da Capo Press, 2008. 322 p.
21. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 14. P. 245-264.
22. Fee, R. L., Tangney, J. P. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 2000. Vol. 15, №5. P. 167–184.
23. Ferrari J. R., Olivette M. J. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1994. Vol. 28, № 1. 87–100.
24. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York : Springer, 1995. 268 p.
25. Lay C. H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 1997. Vol. 11. P. 267–278.
26. Lu D., He Y., Yu T. Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 12, URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.719425>
27. McIntyre P. Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy*, 1964. Vol. 18. P. 95–108.
28. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993. Vol. 31. P. 487–50.
29. Milgram N. A. Procrastination: a malady of modern time. *Boletin de Psicologia*, 1992. Vol. 35, № 83. 102 p.
30. Milgram N. A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. Vol. 14, № 2. P. 141–156.
31. Pychyl T. A., Sirois F. M. Procrastination, emotion regulation, and well-being. *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press, 2016. P. 163–188.

32. SciPy: Open source scientific tools for Python / P. Virtanen, R. Gommers, T. E. Oliphant et al. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.scipy.org>. Дата звернення: 20.04.2025.
33. Steel P., Gröpel P., A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 2008. Vol.45, № 5. P. 406–411.
34. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94.
35. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting things done. Harlow, UK : Pearson Education, 2012. 352 p.

ДОДАТКИ

додаток А

Шкала загальної прокрастинації К. Лей

1. Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

2. Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Абсолютно згоден

№ з/п	Твердження	Відповідь				
		1	2	3	4	5
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.					
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.					
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.					
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.					
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.					
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.					
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.					
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.					
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.					
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.					
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.					
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.					

13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1	2	3	4	5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1	2	3	4	5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1	2	3	4	5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1	2	3	4	5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1	2	3	4	5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1	2	3	4	5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1	2	3	4	5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1	2	3	4	5

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження	Номери тверджень
Прямі твердження	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження	3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Абсолютно не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 бали
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден	5 балів	1 бал

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

додаток Б

П'ятифакторний особистісний опитувальник

1. Інструкція для учасників дослідження:

«Прочитайте уважно твердження і оцініть, яка його частина у більшій мірі відповідає особливостям Вашої особистості. Якщо Ви вважаєте, що ліва, використовуйте для оцінки символи -2, -1, якщо Ви вважаєте. Що права, використовуйте праву частину шкали (+1, +2). Цифрами Ви оцінюєте міру вираження досліджуваної ознаки: 2 – сильно виражена, 1 – слабо виражена, 0 – Ви сумніваєтесь у виборі. У запитальнику немає «правильних» чи «неправильних» тверджень, «поганих» чи «хороших» властивостей особистості».

2. Текст опитувальника:

1.	Мені подобається займатися фізкультурою	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні навантаження
2.	Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3.	Я у всьому ціную чистоту і порядок	-2	-1	0	1	2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4.	Мене часто турбує думка, що щось може статись	-2	-1	0	1	2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5.	Все нове викликає у мене інтерес	-2	-1	0	1	2	Часто нове викликає у мене роздратування
6.	Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	-2	-1	0	1	2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7.	Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8.	Моя кімната завжди акуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою і порядком
9.	9. Іноді я впадаю в розпач через дрібниці	-2	-1	0	1	2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10.	Мені подобаються несподіванки	-2	-1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11.	Я не можу довго залишатися нерухомим	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12.	12. Я тактовний по відношенню до інших людей	-2	-1	0	1	2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших

13.	Я методичний і пунктуальний у всьому	-2	-1	0	1	2	Я не дуже обов'язкова людина
14.	Мої почуття легко вразливі і ранимі	-2	-1	0	1	2	Я рідко тривожуся і рідко чогось боюся
15.	Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла заздалегідь	-2	-1	0	1	2	Я не цікавлюся речами, які мені незрозумілі
16.	Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	-2	-1	0	1	2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17.	Я поступлива і схильна до компромісів людина	-2	-1	0	1	2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18.	Я проявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	-2	-1	0	1	2	Я не дуже наполеглива людина
19.	У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги	-2	-1	0	1	2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20.	У мене дуже жива уява	-2	-1	0	1	2	Я завжди віддаю перевагу реально дивитися на світ
21.	Мені часто доводиться бути лідером, проявляти ініціативу	-2	-1	0	1	2	Я швидше підлеглий, ніж лідер
22.	Я завжди готовий надати допомогу і розділити чужі труднощі	-2	-1	0	1	2	Кожен повинен вміти подбати про себе
23.	Я дуже старанна у всіх справах людина	-2	-1	0	1	2	Я не дуже стараюся на роботі
24.	У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	-2	-1	0	1	2	Я рідко відчував напругу, супроводжувану тремтінням у тілі
25.	Мені подобається мріяти	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююся фантазіями
26.	Часто трапляється, що я керую, віддаю	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав в свої руки керівництво

	розпорядження іншим людям						
27.	Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж змагатися	-2	-1	0	1	2	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28.	Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2	-1	0	1	2	Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі
29.	У незвичайній обстановці я часто нервуюсь	-2	-1	0	1	2	Я легко звикаю до нової обстановки
30.	Іноді я поринаю в глибокі роздуми	-2	-1	0	1	2	Я не люблю витратити свій час на роздуми
31.	Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2	-1	0	1	2	Я не дуже товариська людина
32.	Більшість людей добрі від природи	-2	-1	0	1	2	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33.	Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2	-1	0	1	2	Деякі вважають мене безвідповідальним
34.	Іноді я відчуваю себе самотньо, сумно і все валиться з рук	-2	-1	0	1	2	Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35.	Я добре знаю, що таке краса і елегантність	-2	-1	0	1	2	Моє уявлення про красу таке ж, як і в інших
36.	Мені подобається заводити нових друзів і знайомих	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37.	Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2	-1	0	1	2	Є такі люди, яких я не люблю
38.	Я вимогливий і суворий в роботі	-2	-1	0	1	2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39.	Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	-2	-1	0	1	2	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40.	Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу	-2	-1	0	1	2	Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними

41.	Я люблю перебувати в великих і веселих компаніях	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу усамітненню
42.	Більшість людей чесні, і їм можна довіряти	-2	-1	0	1	2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43.	Я зазвичай працюю сумлінно	-2	-1	0	1	2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44.	Я легко впадаю в депресію	-2	-1	0	1	2	Мені неможливо зіпсувати настрій
45.	Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююся досконалістю справжнього витвору мистецтва
46.	«Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2	-1	0	1	2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47.	Я намагаюся проявляти чуйність, коли маю справу з людьми	-2	-1	0	1	2	Іноді мені немає діла до інтересів інших людей
48.	Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще приймати рішення швидко
49.	У мене багато слабкостей і недоліків	-2	-1	0	1	2	У мене висока самооцінка
50.	Я добре розумію свій душевний стан	-2	-1	0	1	2	Мені здається, що інші люди менш чутливі, ніж я
51.	Я часто ігнорую сигнали, що попереджають про небезпеку	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще уникати небезпечних ситуацій
52.	Радість інших я поділяю як власну	-2	-1	0	1	2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53.	Я зазвичай контролюю свої почуття і бажання	-2	-1	0	1	2	Мені важко стримувати свої бажання
54.	Якщо я терплю невдачу, то зазвичай звинувачую себе	-2	-1	0	1	2	Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене

55.	Я вірю, що почуття роблять моє життя набагато змістовніші	-2	-1	0	1	2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56.	Мені подобаються карнавальні ходи і демонстрації	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57.	Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб його зрозуміти	-2	-1	0	1	2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58.	У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	-2	-1	0	1	2	Іноді я купую речі імпульсивно
59.	Іноді я відчуваю себе жалюгідною людиною	-2	-1	0	1	2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60.	Я легко «вживаюся» в переживання вигаданого героя	-2	-1	0	1	2	Пригоди кіногероя не можуть змінити мій душевний стан
61.	Я відчуваю себе щасливим, коли на мене звертають увагу	-2	-1	0	1	2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62.	В кожній людині є щось, за що його можна поважати	-2	-1	0	1	2	Я ще не зустрічав людини, якого можна було б поважати
63.	Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	-2	-1	0	1	2	Я не люблю обмірковувати заздалегідь результати своїх вчинків
64.	Часто у мене бувають злети і падіння настрою	-2	-1	0	1	2	Зазвичай у мене рівний настрій
65.	Іноді я відчуваю себе фокусником, який глузує з людей	-2	-1	0	1	2	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66.	Я привабливий для осіб протилежної статі	-2	-1	0	1	2	Деякі вважають мене звичайною і нецікавою людиною

67.	Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68.	Перед подорожжю я складаю точний план	-2	-1	0	1	2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69.	Мій настрій легко змінюється на протилежний	-2	-1	0	1	2	Я завжди спокійний і врівноважений
70.	Я думаю, що життя – це азартна гра	-2	-1	0	1	2	Життя - це досвід, який передається наступним поколінням
71.	Мені подобається виглядати зухвало	-2	-1	0	1	2	У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою і модним одягом
72.	Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих	-2	-1	0	1	2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73.	Я точно і методично виконую свою роботу	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу «пливти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74.	Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу	-2	-1	0	1	2	Мене важко вивести з себе
75.	Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове	-2	-1	0	1	2	Я не хотів би нічого в собі змінювати

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Усі оцінки заносяться у ліву клітинку бланку.

	I			II			III			IV			V	
1			2			3			4			5		
6			7			8			9			10		
11			12			13			14			15		
	1.1=			2.1=			3.1=			4.1=			5.1=	
16			17			18			19			20		
21			22			23			24			25		
26			27			28			29			30		

	1.2=		2.2=		2.3=		2.4=		2.5=
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
	1.3=		2.3=		3.3=		4.3=		5.3=
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		56		60	
	1.4=		2.4=		3.4=		4.4=		5.4=
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
	1.5=		2.5=		3.5=		4.5=		5.5=

Оціночні значення тверджень переводяться у бали відповідно до таблиці.

Оціночна шкала	-2	-1	0	1	2
Бали	5	4	3	2	1

Бальні оцінки заносяться у бланк відповідей у праві клітинки відповідних тверджень. Кожен з основних (вторинних) п'яти факторів складається з п'яти первинних факторів. Первинні фактори визначаються шляхом сумування трьох бальних оцінок. Додавання бальних оцінок первинних факторів по вертикалі визначає кількісне вираження відповідного основного фактора. Інтерпретація результатів будується на аналізі як первинних, так і вторинних (основних) факторів.

Характерологічні ознаки факторів:

I. Екстраверсія – інтроверсія

1. Активність-пасивність,
2. Домінування-підпорядкованість,
3. Комунікабельність-замкнутість,
4. Пошук вражень-уникнення вражень,
5. Привернення уваги-уникнення уваги.

II. Прив'язаність - відстороненість

1. Тепло́та – байдужість,
2. Співробітництво – суперництво,
3. Довірливість – підозрілість,
4. Розуміння – нерозуміння,

5. Повага інших – самоповага.

III. Самоконтроль – імпульсивність

1. Акуратність – неакуратність,
2. Наполегливість – відсутність наполегливості,
3. Відповідальність – безвідповідальність,
4. Самоконтроль поведінки – імпульсивність,
5. Передбачливість – легковажність.

IV. Емоційна стійкість – емоційна нестійкість

1. Тривожність – безтурботність,
2. Напруженість – розслабленість,
3. Депресивність – емоційна комфортність,
4. Самокритика – самодостатність,
5. Емоційна лабільність – емоційна стабільність,

V. Експресивність – практичність

1. Цікавість – консерватизм,
2. Допитливість – реалістичність,
3. Артистичність – відсутність артистичності,
4. Сенситивність – нечутливість,
5. Пластичність – ригідність.

Мінімальна кількість набраних балів для будь-якого основного фактора – 15, максимальне – 75. Умовно бальні оцінки можна поділити на високі (51 -75 балів), середні (41-50) і низькі (15-40 балів).

додаток В

Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана

1. Інструкція для учасників дослідження:

«Тест складається з ряду тверджень, які стосуються окремих сторін характеру, а також думок і відчуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте наступну шкалу:

- +3 – повністю згоден,
- +2 – згоден,
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден,
- 0 – нейтральний,
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден,
- 2 – не згоден,

-3 – повністю не згоден.

Прочитайте кожне твердження й оцініть ступінь своєї згоди (або незгоди). При цьому в реєстраційному бланку, напроти номера твердження, обведіть кружечком ту цифру, яка відповідає ступеню Вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте ту відповідь, яка першою приходить Вам в голову. Не гайте часу на роздумування».

2. Текст опитувальника:

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, ніж побоююся отримання поганої.
2. Якби я повинен був виконати складне, незнайоме мені завдання, то вважав би за краще зробити його разом з ким-небудь, ніж трудитися над ним одному.
3. Я частіше беруся за важкі задачі, навіть якщо не упевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, в рішенні яких сумніваюся.
4. Мене більше приваблює справа, яка не вимагає напруги і в успіху якої я упевнений, ніж важка справа, в якій можливі несподіванки.
5. Якби у мене щось не удавалося, я швидше доклав би максимум зусиль, для того щоб з цим впоратися, ніж перейшов би до того, що у мене може добре удатися.
6. Я віддав би перевагу роботі, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньої, ніж роботі з середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначати свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я віддав би перевагу важливій справі, хоча вірогідність невдачі в ній рівна 50%, ніж справі достатньо важливій, але не важкій.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, які відомі більшості людей, ніж рідкісні ігри, які вимагають майстерності і відомі не багатьом.
10. Для мене дуже важливо робити свою справу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають нелади з товаришами.
11. Якби я зібрався грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, яка вимагає роздумів.
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших, ніж змаганням, де всі учасники приблизно рівні за своїми можливостями.
13. У вільний від роботи час я оволодію технікою якої-небудь гри швидше для розвитку свого уміння, ніж для відпочинку і розваги.
14. Я швидше вважатиму за краще зробити якусь справу так, як я вважаю потрібним, хай навіть з 50% ризику помилитися, ніж зробити її, як мені радять інші.
15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, в якій початкова зарплата буде 10000 грн. і може залишитися в такому розмірі невизначений час, ніж роботу,

в якій початкова зарплата дорівнюватиме 8000 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 5 років я одержуватиму більше 18000 грн.

16. Я швидше став би грати в команді, ніж змагатися один на один.

17. Я вважаю за краще працювати, не щадячи сил, поки не отримаю повного задоволення від отриманого результату, ніж прагнути закінчити справу якнайшвидше і з меншою напругою.

18. На іспиті я віддавав би перевагу конкретним питанням за пройденим матеріалом, ніж питанням, що вимагають відповіді, висловлювання своєї думки.

19. Я швидше вибрав би справу, в якій є деяка вірогідність невдачі, але є і можливість досягти більшого, ніж таку, в якій моє становище не погіршиться, але й істотно не покращиться.

20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше з полегшенням зітхну («пронесло!»), ніж порадію гарній оцінці.

21. Якби я міг повернутися до однієї з двох незавершених справ, то я швидше повернувся б до важкої, ніж до легкої.

22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не припуститися якої-небудь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити.

23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до когонебудь по допомогу, ніж стану сам продовжувати шукати вихід.

24. Після невдачі я швидше стаю більш зібраним, енергійним, ніж втрачаю всяке бажання продовжувати справу.

25. Якщо є сумніви в успіху якого-небудь починання, то я швидше не стану ризикувати, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.

26. Коли я беруся за важку справу, я більше побоююся, що не справлюся з нею, ніж сподіваюся, що вона вдасться.

27. Я працюю ефективно під чиймсь керівництвом, ніж коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я упевнений.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно указують, що і як виконувати, ніж тоді, коли мені ставлять задачу лише у загальних рисах.

30. Якби я успішно вирішив якусь задачу, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити аналогічну задачу, ніж перейшов би до задачі іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і стурбованість.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Ключ до тесту: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Спочатку підраховується сумарний бал. Для цього використовується наступна процедура. Відповідям респондента на прямі (відзначені знаком «+» в ключі) і зворотні (відзначені знаком «-» в ключі) пункти опитувальника приписуються бали на основі наступних співвідношень:

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
+	1	2	3	4	5	6	7
-	7	6	5	4	3	2	1

На основі підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у респондента.

Якщо сума балів знаходиться в інтервалі від 165 до 210, то роблять висновок про те, що в мотивації досягнення успіхів у даного респондента домінує прагнення до успіху. Якщо сума балів опинилася в межах від 30 до 76, то роблять висновок про домінування прагнення уникати невдачі.

Якщо сума балів опинилася в межах від 76 до 164, то ніякого певного висновку про домінування однієї над іншою мотивації досягнення успіхів або уникнення невдач зробити не можна.

додаток Г

Шкала самооцінки Розенберга

1. Інструкція для учасників дослідження:

Респондентам пропонується оцінити ставлення до вказаних тверджень за чотирьохбальною шкалою: повністю згоден, згоден, не згоден, абсолютно не згоден.

2. Текст опитувальника:

1. Я відчуваю, що я достойна людина, принаймні не менше, ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є ряд хороших якостей.
4. Я можу деякі речі робити не гірше, ніж більшість.
5. Думаю, що мені особливо нічим гордитися.
6. Я добре ставлюся до себе.
7. Загалом я задоволений собою.

8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Інколи я добре відчуваю свою непотрібність.
10. Інколи я думаю, що я в усьому поганий

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Під час опрацювання результатів опитування необхідно враховувати прямі і обернені судження. Відповіді кодують за такою схемою:

Відповідь	Твердження, бали	
	Прямі	Обернені
Повністю згоден	4	1
Згоден	3	2
Не згоден	2	3
Абсолютно не згоден	1	4

Прямі твердження: 1, 3, 4, 6; обернені: 2, 5, 7, 8, 9, 10. Максимально можлива сума — 40 балів, мінімальна — 10 балів.

10–18 балів – низький рівень самооцінки;

18–22 бали – середній рівень самооцінки;

23–34 бали – високий рівень самооцінки;

35–40 балів – дуже високий рівень самооцінки.

додаток Г

Google-форма опитування: <https://forms.gle/M8FHvH79DPLoWeHy8>

Результати опитування:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1zQ_CJdIFdPwHuQSbIr0c4LWzIMH_--tM7S1TJQ4nfaM/edit?usp=sharing

додаток Д

Тематичне планування корекційно-розвивальної програми подолання прокрастинації юнаків

№	Тематика занять	Час	Матеріали
1.	Заняття 1: «Знайомство й усвідомлення прокрастинації» Мета: Познайти учасників, створити невимушену атмосферу, виявити звички, пов'язані з прокрастинацією.	75 хв.	Фліпчарт, маркер, стікери з іменами учасників, картки А6 (10 на учасника), ручки.

	Зміст: 1. Вправа-криголам «Ім'я та звичка»; 2. Міні-лекція «Що таке прокрастинація?»; 3. Вправа «Мої цінності»; 4. Вправа «Моменти відкладання»; 5. Рефлексія «Моя прокрастинація».		
2.	Заняття 2: «Тригери прокрастинації» Мета: Допомогти учасникам розпізнати внутрішні й зовнішні тригери прокрастинації. Зміст: 1. Вправа «Тригери в щоденнику»; 2. Вправа «Мої сильні сторони»; 3. Вправа «Карта перешкод»; 4. Вправа «Когнітивне роз'єднання»; 5. Рефлексія «Мої тригери відкладання»	90 хв.	Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери (5 на учасника), маркери
3.	Заняття 3: «Вчимося самоконтролю й управлінню часом» Мета: Навчити учасників планувати завдання для зниження імпульсивного відкладання. Зміст: 1. Вправа «Контракт із собою»; 2. Вправа «Розбиття завдань»; 3. Вправа «Pomodoro-практика»; 4. Вправа «Фокус на пріоритетах»; 5. Рефлексія «Ефективне планування».	90 хв.	Аркуші А4, ручки, фліпчарт, таймер, стікери (5 на учасника), маркери.
4.	Заняття 4: «Долаємо тривогу разом» Мета: Розвинути навички регуляції емоцій для зменшення прокрастинаційної тривоги. Зміст: 1. Міні-лекція «Тривога і прокрастинація»; 2. Вправа «Mindfulness-медитація»; 3. Вправа «Назви та прийми»; 4. Вправа «Робота з дискомфортом»; 5. Рефлексія «Робота з емоціями проти зволікання»	90 хв.	Фліпчарт, аудіозапис медитації, килимки, аркуші А4, ручки, стікери.

5.	Заняття 5: «Мотивуємося, щоб досягати» Мета: Посилити мотивацію через постановку реалістичних цілей і орієнтацію на успіх. Зміст: 1. Вправа «Уявний наставник»; 2. Вправа «SMART-цілі»; 3. Вправа «Візуалізація успіху»; 4. Вправа «Техніка самоспівчуття»; 5. Рефлексія «Моя мотивація до дії».	90 хв.	Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери.
6.	Заняття 6: «Я зосереджений» Мета: Навчити учасників управляти імпульсивними відволіканнями. Зміст: 1. Вправа «Екран усвідомленості»; 2. Вправа «Зона без відволікань»; 3. Вправа «Фокусований час»; 4. Вправа «Канал для допитливості»; 5. Рефлексія «Моє відчуття зосередженості».	90 хв.	Аркуші А4, ручки, таймер, фліпчарт, стікери.
7.	Заняття 7: «Довіряймо одне одному» Мета: Зменшити ізоляцію та недовіру через розвиток навичок командної роботи. Зміст: 1. Вправа «Ланцюг довіри»; 2. Вправа «Командна головоломка»; 3. Вправа «Активне слухання»; 4. Вправа «Спільний план»; 5. Рефлексія «Командна робота».	90 хв.	Набори головоломок (пазли на 20 елементів), фліпчарт, аркуші А4, довга мотузка або стрічка.
8.	Заняття 8: «Невдачі – це частина шляху» Мета: Замінити стратегію уникнення на конструктивні підходи. Зміст: 1. Заняття «Які наслідки?»; 2. Вправа «Досить добре»; 3. Вправа «Рефреймінг невдачі»;	90 хв.	Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери.

	4. Вправа «Контрольований ризик»; 5. Рефлексія «Прийняття неідеальності».		
9.	Заняття 9: «Оцінюємо прогрес» Зміст: Мета: Проаналізувати досягнення та скласти план подальшої роботи над прокрастинацією. 1. Міні-лекція «Сталий прогрес»; 2. Вправа «Мої досягнення»; 3. Вправа «План дій»; 4. Вправа «Лист собі»; 5. Рефлексія «Мої зміни».	90 хв.	Фліпчарт, стікери, ручки, аркуші А4.
10.	Заняття 10: «Закріплюємо навички» Зміст: 1. Вправа «Індекс прогресу»; 2. Вправа «Обмін успіхами»; 3. Вправа «Моя перемога»; 4. Рефлексія на завершення програми й прощання.	75 хв.	Аркуші А4, ручки, фліпчарт, стікери.

Додаток Е

Корекційна-розвивальна програма подолання прокрастинації юнаків

1. Вступний блок

Мета: Мотивувати учасників до подолання прокрастинації через самопізнання та усвідомлення проблеми.

Заняття 1: «Знайомство й усвідомлення прокрастинації»

Мета: Познайти учасників, створити невимущену атмосферу, виявити звички, пов'язані з прокрастинацією.

Хід заняття:

1. Вправа-криголам «Ім'я та звичка» (15 хв)

Мета: Познайти учасників, створити невимущену атмосферу, виявити звички, пов'язані з прокрастинацією.

Ресурси: Фліпчарт, маркер, стікери з іменами учасників.

Хід виконання: Тренер вітає учасників і коротко пояснює мету вправи: «Зараз ми трохи познайомимось і відкриємось один одному, щоб створити довірливу атмосферу. Ми почнемо з вправи, яка допоможе нам зрозуміти, що ми не одні у своїх викликах». Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я та одну звичку, пов'язану з прокрастинацією.

Важливо наголосити, що це має бути конкретна звичка, а не загальне «відкладаю справи». Заохочуйте до гумору й самоіронії, якщо це доречно. Наприклад, тренер може почати: «Я Олена, і моя звичка прокрастинувати — це постійно перевіряти нові повідомлення в месенджерах, коли мені треба зосередитися на звіті». Учасники записують звичку на стікері та прикріплюють його до фліпчарта, створюючи «дошку звичок». Тренер підсумовує, що ці звички — спільний виклик, який буде подолано. Після цього проводиться коротке обговорення: «Як ці звички впливають на ваше життя?».

2. Міні-лекція «Що таке прокрастинація?» (10 хв)

Мета: Пояснити природу прокрастинації та її зв'язок із самоконтролем і самооцінкою.

Ресурси: Фліпчарт із ключовими тезами.

Хід виконання: Тренер коротко пояснює прокрастинацію як ірраціональне відкладання завдань. Наголошується на її зв'язку з дефіцитом самоконтролю та низькою самооцінкою. Також згадується роль імпульсивності у цьому процесі. Для підтвердження цих тез тренер може посилатися на результати дослідження зволікання в юнаків.

3. Вправа «Мої цінності» (20 хв)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити цінності, які мотивують діяти, і їхній зв'язок із прокрастинацією.

Ресурси: Картки А6 (10 на учасника), маркери, фліпчарт із прикладом цінностей (успіх, дружба, навчання).

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам записати 5 особистих цінностей на окремих картках. Потім учасники розташовують їх від найважливішої до найменш важливої. У парах обговорюють, як їхні цінності впливають на відкладання завдань. Тренер записує найпоширеніші цінності на фліпчарті, і додає, що цінності можуть бути як рушієм, так і гальмом.

4. Вправа «Моменти відкладання» (15 хв)

Мета: Ідентифікувати типові ситуації прокрастинації та їхні наслідки.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт.

Хід виконання: Учасники в парах діляться однією ситуацією, коли вони відклали завдання (наприклад, «Я не написав есе через страх поганої оцінки»). Кожна пара записує наслідки (стрес, пропущений дедлайн) на аркуші та презентує групі. Тренер прикріплює аркуші до фліпчарта зі словами: «Прокрастинація краде ваш час і спокій».

5. Рефлексія «Моя прокрастинація» (15 хв)

Мета: Осмислити отриманий досвід і мотивацію до змін.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам індивідуально відповісти на два питання: «Що я зрозумів про свою прокрастинацію?» та «Чому хочу її подолати?». Відповіді учасників записуються.

Домашнє завдання: Протягом тижня фіксувати в щоденнику ситуації прокрастинації та емоції, що їх супроводжують.

Заняття 2: «Тригери прокрастинації»

Мета: Допомогти учасникам розпізнати внутрішні й зовнішні тригери прокрастинації.

Хід заняття:

1. Вправа «Тригери в щоденнику» (20 хв)

Мета: Ідентифікувати емоції й ситуації, що викликають прокрастинацію.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із прикладом (тривога, соцмережі, нудьга).

Хід виконання: Тренер просить учасників переглянути записи у своїх щоденниках прокрастинації, що були домашнім завданням. Кожен має обрати одну конкретну ситуацію, коли відкладав завдання.

На окремому аркуші А4 учасники записують три пункти:

1. Що саме сталося в цій ситуації?
2. Які емоції вони відчували в той момент?
3. Що або хто їх відволікло від завдання?

Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи, щоб поділитися своїми записами та обговорити їх. Тренер уважно слухає, записуючи найпоширеніші тригери.

2. Вправа «Мої сильні сторони» (20 хв)

Мета: Підвищити самооцінку через усвідомлення сильних сторін.

Ресурси: Стікери (5 на учасника), ручки, фліпчарт.

Хід виконання: Учасники в групах по 3–4 особи по черзі називають по 3 свої сильні сторони, які можуть допомогти подолати прокрастинацію (наприклад, «Я наполегливий, коли вірю в мету»). Кожен записує свої сильні сторони на стікерах і прикріплює їх до фліпчарта, створюючи «стіну сильних сторін». Тренер підсумовує: «Ці якості — ваш ресурс для боротьби з прокрастинацією».

3. Вправа «Карта перешкод» (15 хв)

Мета: Створити спільний перелік тригерів і стратегій їх подолання.

Ресурси: Фліпчарт, маркери, стікери.

Тренер малює на фліпчарті велику «карту» або діаграму, яку називає «Перешкоди прокрастинації». Учасники по черзі називають тригери, які вони визначили раніше або які

спадають їм на думку. До кожного названого тригера пропонується одна або кілька ідей щодо його подолання. Ці ідеї записуються на окремих стікерах і прикріплюються до відповідних місць на «карті». Це дозволяє візуалізувати як проблему, так і потенційні рішення.

4. Вправа «Когнітивне роз'єднання» (20 хв)

Мета: почати відділяти себе від думок і емоцій, які призводять до прокрастинації.

Ресурси: Аркуші А4, ручки.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам згадати останню ситуацію, коли вони відклали важливе завдання. Потім учасники записують на аркуші А4 конкретну думку або емоцію, яка з'явилася в той момент (наприклад, «Я не впораюся», «Це нудно», «Відчуваю тривогу»). Далі кожен учасник має написати фразу: «Я помічаю, що у мене виникла думка/відчуття, що...» (наприклад, «Я помічаю, що у мене виникла думка, що я не впораюся»). Це допомагає створити дистанцію між собою та тригером. У парах учасники діляться своїми фразами.

5. Рефлексія «Мої тригери відкладання» (15 хв)

Мета: Осмислити тригери й готовність до змін.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на два ключові питання для осмислення: «Які тригери найсильніше впливають на мене особисто?» та «Що я можу зробити вже сьогодні, щоб почати їх долати?». Обговорення відбувається в колі.

Домашнє завдання: Спробувати один спосіб обмеження відволікань (наприклад, вимкнути сповіщення на 1 годину) і записати результат у щоденник.

2. Основний блок

Мета: Розвинути практичні навички для подолання прокрастинації, зосередившись на самоконтролі, емоціях, мотивації, соціальних зв'язках і протидії відволіканням.

Заняття 3: «Вчимося самоконтролю й управлінню часом»

Мета: Навчити учасників планувати завдання для зниження імпульсивного відкладання.

Хід заняття:

1. Вправа «Контракт із собою» (20 хв)

Мета: Підвищити відповідальність та самоконтроль шляхом укладення письмового зобов'язання перед собою.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, зразок контракту.

Хід виконання: Тренер пояснює, що публічні або письмові зобов'язання підвищують ймовірність дотримання обіцянок. Кожен учасник обирає одне завдання, яке

він часто відкладає. На аркуші А4 учасники створюють короткий «контракт із собою», де чітко прописують:

- 1) назву завдання;
- 2) конкретний термін його виконання;
- 3) «винагороду» за виконання (щось приємне для себе);
- 4) «наслідок» за невиконання (невелике, але відчутне, наприклад, відмова від чогось приємного на короткий час).

Учасники підписують свій контракт. Деякі учасники можуть поділитися своїми контрактами в малих групах, щоб посилити відчуття зобов'язання. Тренер пояснює: «Письмовий контракт із собою створює додатковий стимул до дії, активуючи механізми самоконтролю через усвідомлення наслідків».

2. Вправа «Розбиття завдань» (20 хв)

Мета: Навчити учасників структурувати завдання для зниження прокрастинації.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із прикладом розбиття завдання.

Хід виконання: Тренер пропонує кожному учаснику обрати одне реальне, актуальне завдання, яке вони схильні відкладати. На окремому аркуші кожен учасник розбиває це завдання на 3-5 дрібних, керованих етапів. Мета — зробити завдання менш лякаючим. Учасники об'єднуються в пари, де перевіряють плани один одного, пропонуючи конструктивні ідеї для подальшого спрощення або уточнення етапів. Тренер паралельно записує приклад розбиття завдання на фліпчарті, щоб показати оптимальний підхід.

3. Вправа «Pomodoro-практика» (20 хв)

Мета: Розвинути самоконтроль через структуровану роботу.

Ресурси: Таймер, аркуші А4, ручки.

Хід виконання: Тренер докладно пояснює учасникам техніку Pomodoro: 25 хвилин зосередженої роботи, після яких іде 5-хвилинна перерва. Учасники обирають один із найменших етапів завдання, розбитого в попередній вправі. Вони налаштовують таймери й працюють над обраним етапом протягом 25 хвилин, намагаючись повністю зосередитися на ньому. Після завершення сесії учасники записують на своїх аркушах, що їм вдалося зробити за цей час.

4. Вправа «Фокус на пріоритетах» (15 хв)

Мета: Навчити відрізняти важливі завдання від відволікаючих.

Ресурси: Стікери (5 на учасника), фліпчарт, маркери.

Хід виконання: Учасники об'єднуються в пари і складають список із п'яти завдань, які вони планують виконати протягом дня. З цих п'яти завдань вони позначають два найважливіші, які мають найвищий пріоритет. На окремих стікерах вони записують те, що

зазвичай може їх відволікти від цих важливих завдань (наприклад, «соцмережі», «сповіщення», «розмови»). Поруч із кожним відволіканням пропонується спосіб уникнення або мінімізації його впливу (наприклад, «вимкнути телефон», «працювати в тиші»). Стікери прикріплюються до фліпчарта. Тренер робить висновок: «Пріоритети — ваш компас, що вказує правильний напрямок».

5. Рефлексія «Ефективне планування» (15 хв)

Мета: Оцінити ефективність планування.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Як сьогоднішнє планування допомогло мені зосередитися на завданнях?» та «Що було найскладнішим у застосуванні цих методів?». Відповіді обговорюються в загальному колі.

Домашнє завдання: Виконати одне завдання з використанням Pomodoro і зафіксувати результат у щоденнику.

Заняття 4: «Долаємо тривогу разом»

Мета: Розвинути навички регуляції емоцій для зменшення прокрастинаційної тривоги.

Хід заняття:

1. Міні-лекція «Тривога і прокрастинація» (10 хв)

Мета: Пояснити роль тривожності в прокрастинації.

Ресурси: Фліпчарт із ключовими тезами.

Хід виконання: Тренер починає з короткого пояснення взаємозв'язку між тривожністю, слабкою регуляцією емоцій та уникненням завдань, що є основою прокрастинації. Він акцентує увагу на тому, як страх невдачі, осуду або просто невідомості може паралізувати дії. Далі тренер вводить концепцію психологічної гнучкості — здатності адаптуватися до змінних обставин і продовжувати діяти, попри внутрішній дискомфорт. Основні тези лекції візуально представлені на фліпчарті для кращого засвоєння матеріалу.

2. Вправа «Mindfulness-медитація» (25 хв)

Мета: Знизити тривогу через усвідомленість.

Ресурси: Аудіозапис медитації (10 хвилин), килимки, аркуші А4, ручки.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, сидячи на килимках або стільцях. Вмикається 10-хвилинний аудіозапис керованої медитації усвідомленості (mindfulness), під час якої учасники зосереджуються на своєму диханні й тілесних відчуттях. Це допоможе їм навчитися спостерігати за думками й емоціями без осуду. Після медитації кожен учасник записує на аркуші свої відчуття та думки, що виникли під час вправи (наприклад, «Відчув спокій», «Важко було зосередитися», «Відволікався на шум»).

3. Вправа «Назви та прийми» (25 хв)

Мета: Навчити приймати тривогу без уникнення.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із прикладом («Назви емоцію: тривога»).

Хід виконання: Учасники об'єднуються в пари. Кожен ділиться однією ситуацією з власного досвіду, коли тривога або інша неприємна емоція змусила його відкласти завдання. Потім учасники промовляють фразу: «Я відчуваю (назва емоції), і це нормально». Після цього кожен записує цю фразу на своєму аркуші. Це дестигматизує негативні емоції й знижує їхній вплив. Тренер підсумовує: «Прийняття емоцій не означає погодження з ними, а зменшує їхню силу, дозволяючи вам діяти».

4. Вправа «Робота з дискомфортом» (20 хв)

Мета: Сформувати навичку дії попри тривогу.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, стікери.

Хід виконання: Кожен учасник обирає одне завдання, яке викликає в нього тривогу або дискомфорт, і яке він схильний відкладати (наприклад, «Написати лист викладачу»). Потім учасники записують лише перший, найменший крок, який можна зробити для початку виконання цього завдання (наприклад, «Відкрити ноутбук»). Кожен прикріплює стікер із цим «першим кроком» до фліпчарта.

5. Рефлексія «Робота з емоціями проти зволікання» (10 хв)

Мета: Оцінити вплив роботи з емоціями.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Як сьогоднішня робота з емоціями вплинула на моє бажання діяти, попри внутрішній дискомфорт?». Обговорення відбувається в колі, дозволяючи кожному поділитися своїми спостереженнями.

Домашнє завдання: Практикувати 5-хвилинну медитацію щодня та виконати один крок тривожного завдання, яке було обрано на занятті.

Заняття 5: «Мотивуємося, щоб досягати»

Мета: Посилити мотивацію через постановку реалістичних цілей і орієнтацію на успіх.

Хід заняття:

1. Вправа «Уявний наставник» (20 хв)

Мета: Посилити внутрішню мотивацію та впевненість у собі.

Ресурси: Аркуші А4, ручки.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам уявити собі ідеального наставника — людину, яка є втіленням мотивації, рішучості та успіху у досягненні цілей (це може бути реальна людина або вигаданий образ). Учасники мають подумки поставити себе на місце

цього наставника і відповісти на питання: «Що б ця людина зробила, щоб подолати зволікання в моїй ситуації?», «Які поради вона б мені дала?», «Як би вона себе почувала, досягнувши цієї мети?». Після візуалізації учасники записують ключові ідеї та поради, які вони «отримали» від свого уявного наставника. У парах обговорюють, як ці інсайти можуть змінити їхній підхід.

2. Вправа «SMART-цілі» (20 хв)

Мета: Сформувати навичку постановки реалістичних цілей.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із шаблоном SMART.

Хід виконання: Тренер пояснює метод постановки цілей SMART: Specific (конкретна), Measurable (вимірювана), Achievable (досяжна), Relevant (актуальна), Time-bound (обмежена в часі). Потім пропонує учасникам сформулювати одну особисту ціль, дотримуючись цих критеріїв. Кожен записує свою ціль на аркуші А4, перевіряючи її відповідність шаблону SMART. Учасники об'єднуються в пари, де презентують свої цілі та отримують зворотний зв'язок один від одного, допомагаючи скоригувати формулювання.

3. Вправа «Візуалізація успіху» (15 хв)

Мета: Підвищити впевненість через уявлення успіху.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, стікери.

Хід виконання: Тренер просить учасників закрити очі й витратити кілька хвилин на глибоку візуалізацію. Вони мають уявити, як успішно виконують свою ціль, яку щойно сформулювали. Уявіть всі деталі процесу та кінцевий результат. Після візуалізації кожен учасник записує на аркуші А4, які емоції це викликало (наприклад, «Гордість», «Задоволення», «Радість», «Впевненість»). Потім кожен прикріплює стікер із ключовою емоцією до фліпчарта, створюючи колективну «стіну успіху».

4. Вправа «Техніка самоспівчуття» (20 хв)

Мета: Зменшити страх невдачі через переосмислення.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт.

Хід виконання: Тренер розповідає, що прокрастинація часто живиться критичним внутрішнім голосом і страхом бути недостатньо добрим. Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відкладали завдання через свої страхи. Потім кожен учасник записує на аркуші фрази, які він міг би сказати собі в такий момент, щоб підтримати себе (наприклад, «Це нормально помилятися, я вчуся», «Я роблю все, що можу на даний момент», «Я заслуговую на співчуття, навіть коли мені важко»). Після цього учасники в парах діляться своїми фразами й обговорюють, як такі думки могли б змінити їхній підхід до завдання.

5. Рефлексія «Моя мотивація до дії» (15 хв)

Мета: Оцінити вплив мотиваційних вправ.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Як сьогоднішня постановка цілей та візуалізація успіху вплинули на вашу мотивацію до дії?» Відповіді обговорюються в колі.

Домашнє завдання: Виконати одну SMART-ціль і записати результат.

Заняття 6: «Я зосереджений»

Мета: Навчити учасників управляти імпульсивними відволіканнями.

Хід заняття:

1. Вправа «Екран усвідомленості» (20 хв)

Мета: Розвинути здатність усвідомлювати і «відпускати» відволікаючі думки без занурення в них, зберігаючи фокус на завданні.

Ресурси: Аркуші А4, ручки.

Хід виконання: Тренер просить учасників обрати поточне завдання, над яким вони прокрастинують. Потім пропонує уявити, що їхній розум — це екран кінотеатру. Коли з'являється відволікаюча думка (наприклад, «треба перевірити соцмережі», «я голодний»), учасники мають уявити, як ця думка з'являється на «екрані», а потім «пропливає» або «розчиняється», не затримуючись, і вони повертають увагу до завдання. Учасники практикують це протягом 10 хвилин, фіксуючи на аркуші, скільки разів їм вдалося «відпустити» думку і повернутися до роботи. У парах обговорюють, наскільки ефективною була ця стратегія.

1. Вправа «Зона без відволікань» (20 хв)

Мета: Навчити створювати умови для концентрації.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, таймер, фліпчарт.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам скласти індивідуальний план обмеження використання соціальних мереж й інших гаджетів під час виконання завдань. Кожен учасник записує свій план на аркуші А4, деталізуючи конкретні дії (наприклад, «вимкнути сповіщення на телефоні», «закрити всі вкладки в браузері, крім потрібних», «покласти телефон в іншу кімнату»). Після цього вони тестують свій план, виконуючи коротке, заздалегідь визначене завдання протягом 10 хвилин. Тренер підсумовує: «Контроль вашого середовища — це прямий шлях до контролю над прокрастинацією».

2. Вправа «Фокусований час» (20 хв)

Мета: Розвинути здатність зосереджуватися на завданні.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, таймер.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам обрати одне невелике завдання, яке вимагає концентрації. Учасники працюють над цим завданням протягом 15 хвилин,

використовуючи таймер і максимально уникаючи будь-яких відволікань. Після закінчення часу кожен учасник записує на своєму аркуші, наскільки вдалося зосередитися за шкалою від 1 до 10. Це дає змогу оцінити рівень концентрації.

3. Вправа «Канал для допитливості» (15 хв)

Мета: Спрямувати допитливість у продуктивне русло.

Ресурси: Стікери, ручки, фліпчарт.

Хід виконання: Учасники записують на стікерах все, що їх відволікає через надмірну допитливість або бажання дізнатися щось нове (наприклад, «Читаю статті в інтернеті замість роботи», «Заглиблююся в не пов'язані з темою деталі»). У групах по 3-4 особи вони обговорюють, як можна виділити окремий, чітко визначений час (наприклад, 30 хвилин на день) для дослідження цих інтересів, але тільки після виконання основних завдань. Стікери з цими ідеями прикріплюються до фліпчарта.

4. Рефлексія «Моє відчуття зосередженості» (15 хв)

Мета: Оцінити ефективність контролю відволікань.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Як сьогоднішні спроби обмеження відволікань вплинули на вашу продуктивність та відчуття зосередженості?». Учасники аналізують свій досвід, виявляють найбільш ефективні стратегії й діляться досвідом з іншими.

Домашнє завдання: Обмежити соцмережі на 1 годину на день і зафіксувати результат.

Заняття 7: «Довіряймо одне одному»

Мета: Зменшити ізоляцію та недовіру через розвиток навичок командної роботи.

Хід заняття:

1. Вправа «Ланцюг довіри» (20 хв)

Мета: Візуалізувати взаємозалежність та важливість кожного внеску в команді, зміцнюючи довіру та знижуючи відчуття ізоляції.

Ресурси: Довга мотузка або стрічка, маркери, невеликі картки.

Хід виконання: Тренер просить учасників стати в коло. Кожен учасник отримує невелику картку, на якій записує одну навичку або ресурс, який він може надати групі для подолання прокрастинації (наприклад, «Я можу мотивувати», «Я добре планую», «Я вмію знаходити інформацію»). Потім тренер починає тримати кінець мотузки, називає свою навичку і кидає мотузку тому, кому, на його думку, ця навичка може бути корисною. Цей учасник, тримаючи мотузку, називає свою навичку і кидає мотузку далі, створюючи «павутину» або «ланцюг». Коли всі висловилися, тренер пропонує обговорити, як виглядає ця «павутина» та що вона символізує.

2. Вправа «Командна головоломка» (20 хв)

Мета: Розвинути довіру через співпрацю.

Ресурси: Набори головоломок (пазли на 20 елементів), фліпчарт.

Хід виконання: Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Кожній групі видається набір пазлів (близько 20 елементів). Завдання групи — зібрати пазл спільно, розподіляючи ролі (наприклад, «координатор», «виконавець окремих секцій», «пошуковець елементів»). Після завершення збирання пазла кожна група записує на аркуші А4, як саме вони співпрацювали, які ролі виконували та які труднощі долали.

3. Вправа «Активне слухання» (20 хв)

Мета: Покращити комунікацію через уважне слухання.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із прикладом («Слухай, не перебиваючи»).

Хід виконання: Учасники об'єднуються в пари. В кожній парі один учасник протягом 2 хвилин розповідає про ситуацію, коли він відкладав виконання командних завдань, та про причини цього. Інший учасник слухає його активно і без перебивань. Після цього слухач має переказати почуте своїми словами, щоб переконатися у правильному розумінні. Потім учасники міняються ролями. Кожен записує на аркуші, що він відчув під час слухання та під час розповіді.

4. Вправа «Спільний план» (20 хв)

Мета: Навчити планувати командні завдання без відкладання.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, стікери.

Хід виконання: У групах по 3-4 особи учасники створюють спільний план уявного проекту. Вони разом обговорюють, які кроки потрібно зробити, розподіляють завдання між собою, встановлюють терміни й визначають відповідальних. Кожна група записує свій деталізований план на аркуші. До плану вони прикріплюють стікер із ключовим правилом, яке допоможе їм уникнути прокрастинації в команді (наприклад, «Регулярні зустрічі», «Чіткий розподіл ролей»).

5. Рефлексія «Командна робота» (10 хв)

Мета: Оцінити вплив командної роботи.

Хід виконання: Учасники відповідають на питання: «Як сьогоднішня командна робота вплинула на ваше бажання діяти й відчуття відповідальності?».

Домашнє завдання: Співпрацювати з однолітком над реальним завданням і записати результат.

Заняття 8: «Невдачі – це частина шляху»

Мета: Замінити стратегію уникнення на конструктивні підходи.

Хід заняття:

1. Вправа «Які наслідки?» (20 хв)

Мета: Усвідомити реальні довгострокові наслідки уникнення й переваги дії, навіть якщо вона неідеальна.

Ресурси: Аркуші А4 (розділені на дві колонки), ручки.

Хід виконання: Тренер просить учасників обрати одне завдання, яке вони постійно відкладають через страх невдачі або перфекціонізм. На аркуші А4, розділеному на дві колонки, вони записують: у першій колонці — короткострокові та довгострокові негативні наслідки продовження уникнення цього завдання (наприклад, «зростання тривоги», «втрата можливостей», «зменшення впевненості»); у другій колонці — короткострокові та довгострокові позитивні наслідки початку дії (навіть якщо результат неідеальний) (наприклад, «зменшення стресу», «набуття досвіду», «відчуття прогресу»). Учасники обговорюють свої списки в парах.

2. Вправа «Досить добре» (20 хв)

Мета: Навчити приймати неідеальні результати.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із написом «Досить добре».

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам обрати одне завдання, яке вони раніше відкладали через надмірні вимоги до себе. На аркуші кожен учасник записує план виконання цього завдання, але з чітким дозволом собі на неідеальний результат (наприклад, «Написати чернетку есе за 30 хвилин, не переймаючись помилками»). Плани презентуються в парах, де учасники обмінюються ідеями й підтримкою. Тренер зазначає: «Пам'ятайте, що «досить добре» — це завжди краще, ніж «не зроблено» через прагнення до недосяжного ідеалу».

3. Вправа «Рефреймінг невдачі» (20 хв)

Мета: Переосмислити невдачу як досвід.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, стікери.

Хід виконання: Учасники об'єднуються в пари. Кожен ділиться прикладом ситуації, коли він відкладав щось через страх невдачі або негативного результату. Потім кожен учасник записує на своєму аркуші, що позитивного він зміг винести з цієї «невдачі» або які уроки він отримав. Важливо змінити сприйняття невдачі з кінця на новий початок.

4. Вправа «Контрольований ризик» (20 хв)

Мета: Сформувати активний підхід до завдань.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, стікери.

Хід виконання: Тренер пояснює, що прокрастинація часто виникає через прагнення до гарантованого успіху. Він пропонує учасникам розглянути завдання як невеликий експеримент замість жорсткого обов'язку. Кожен обирає одне завдання, яке він відкладає, і

записує на аркуші, який невеликий, контрольований ризик він готовий прийняти для його виконання (наприклад, «Я спробую написати вступ, навіть якщо він вийде неідеальним, і подивлюся, що буде», «Я зроблю 15-хвилинну спробу, не очікуючи досконалості»). Учасники діляться своїми «експериментами» в малих групах, обговорюючи можливі результати та власні почуття.

5. Рефлексія «Прийняття неідеальності» (10 хв)

Мета: Оцінити вплив прийняття неідеальності.

Хід виконання: Учасники відповідають на запитання: «Як сьогоднішні вправи, зокрема прийняття неідеальності та переосмислення невдач, вплинули на ваші дії та готовність розпочати щось нове?».

Домашнє завдання: Завершити одне завдання, приймаючи неідеальний результат, і записати досвід.

3. Завершальний блок

Мета: Закріпити навички, оцінити прогрес і підготувати учасників до самостійного подолання прокрастинації.

Заняття 9: «Оцінюємо прогрес»

Мета: Проаналізувати досягнення та скласти план подальшої роботи над прокрастинацією.

Хід заняття:

1. Міні-лекція «Сталий прогрес» (10 хв)

Мета: Пояснити принципи сталого подолання прокрастинації.

Ресурси: Фліпчарт із ключовими тезами.

Хід виконання: Тренер починає з короткої лекції, що пояснює принципи сталого прогресу в боротьбі з прокрастинацією. Він наголошує на важливості регулярної практики всіх вивчених стратегій: самоконтролю, управління часом, емоційної регуляції й роботи з тригерами. Обговорюються можливі труднощі та «відкати» у процесі, а також способи їх подолання. Основні тези візуально представлені на фліпчарті, щоб учасники могли їх легко запам'ятати.

2. Вправа «Мої досягнення» (25 хв)

Мета: Усвідомити зміни в поведінці та самооцінці.

Ресурси: Стікери, ручки.

Хід виконання: Учасники отримують стікери та ручки. Кожен має записати три конкретні зміни у своїй поведінці або підході до завдань, яких він досяг за час проходження програми. Ці стікери створюють спільну «стіну досягнень» на фліпчарті. Кожен учасник презентує одне своє досягнення загальній групі.

3. Вправа «План дій» (25 хв)

Мета: Створити план боротьби з прокрастинацією.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, фліпчарт із прикладом плану.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам скласти індивідуальний план дій для подальшої боротьби з прокрастинацією на наступний місяць. Цей план має включати 2-3 конкретні стратегії, які учасник планує регулярно застосовувати (наприклад, «Щоденні 5-хвилинні медитації», «Використання Pomodoro для складних завдань», «Щоденний ранковий список пріоритетів»). Плани обговорюються в парах для отримання зворотного зв'язку та можливих коректив.

4. Вправа «Лист собі» (20 хв)

Мета: Мотивувати до подальшої роботи.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, конверти.

Хід виконання: Учасники отримують аркуші й конверти. Їм пропонується написати лист самому собі, який вони відкриють через місяць. У листі вони описують свої поточні зобов'язання, свої цілі щодо подолання прокрастинації та те, як, на їхню думку, вони подолають виклики протягом наступного місяця. Листи запечатуються в конверти.

5. Рефлексія (10 хв)

Мета: Оцінити прогрес.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Які зміни я помітив у собі за час програми?» й «Що з отриманих знань та навичок я планую розвивати й надалі?». Відповіді обговорюються в колі.

Домашнє завдання: Виконати одну дію з плану та записати результат.

Заняття 10: «Закріплюємо навички»

Мета: Підсумувати програму й мотивувати до самостійного застосування навичок.

Хід заняття:

1. Вправа «Індекс прогресу» (25 хв)

Мета: Закріпити усвідомлення досягнутих змін й мотивувати до подальшої роботи, вимірюючи особистий прогрес.

Ресурси: Аркуші А4 з шаблоном індексу, ручки, фліпчарт.

Хід виконання: Тренер пояснює, що для закріплення навичок важливо бачити власний розвиток. Кожен учасник отримує аркуш з шаблоном, на якому перераховані ключові аспекти подолання прокрастинації, що вивчалися на заняттях (Самоконтроль, Управління часом, Регуляція емоцій, Постановка цілей, Протидія відволіканням, Взаємодія з іншими, Стійкість до невдач). Учасники поставляють собі оцінки за кожним пунктом за шкалою від 1 до 10 (де 1 – майже не змінилося, 10 – значно покращилося) порівняно з

початком програми. Потім вони обговорюють у парах індекси, пояснюючи, що саме змінилося.

2. Вправа «Обмін успіхами» (25 хв)

Мета: Поділитися ефективними стратегіями.

Ресурси: Аркуші А4, ручки, стікери.

Хід виконання: Учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи. Кожен ділиться однією стратегією або технікою, яка виявилася для нього найбільш ефективною у подоланні прокрастинації протягом програми. Група обговорює ці стратегії, можливо, пропонуючи додаткові ідеї щодо їх застосування. Кожна група записує найкращу, на їхню думку, стратегію на стікері та прикріплює до фліпчарта, створюючи колекцію практичних порад. Це дозволяє колективно узагальнити отриманий досвід.

3. Вправа «Моя перемога» (25 хв)

Мета: Підвищити самооцінку через усвідомлення успіху.

Ресурси: Аркуші А4, кольорові олівці, ручки.

Хід виконання: Учасники отримують аркуші А4 та кольорові олівці або ручки. Кожен учасник має візуально на малюнку або вербально представити одну конкретну ситуацію, де він успішно подолав прокрастинацію. Це може бути ситуація, в якій вони раніше зволікали, але тепер впоралися. Роботи презентуються в колі.

4. Рефлексія на завершення програми й прощання (15 хв)

Мета: Підсумувати програму та позитивно завершити.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на два підсумкові питання: «Що найцінніше я беру з цієї програми для свого життя?» і «Як я уявляю себе зміненим завдяки отриманим навичкам?». Після обговорення проводиться символічний ритуал «Аплодисменти»: учасники встають і аплодують один одному за їхні зусилля, мужність та прогрес протягом програми. Це створює позитивну й підтримуючу атмосферу завершення та взаємної вдячності.

Домашнє завдання: Застосовувати одну стратегію подолання чинників прокрастинації щодня протягом наступного місяця, щоб закріпити отримані навички.