

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра «Психологія»
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магіст
(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у
студентів

Виконав(ла): студент(ка) 5 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

БРУЙ О.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 20 25 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

БРУЙ Олена Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів

керівник проєкту (роботи) ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2025 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «05» червня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 92 сторінок, 4 малюнків, 3 таблиць, 44 джерел, 4 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу наукової літератури описати психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів; на основі емпіричного дослідження описати психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів; розробити рекомендації щодо покращення самооцінки та подолання прокрастинації

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Таблиця 1.1 Поняття «самооцінка» різними науковцями; Рис. 1.1 Структура самоконцепції ключові моменти; Таблиця 1.2 Основні типи прокрастинивції (Натан Мілграм); Рис. 2.1 Результати дослідження за допомогою «Визначення самооцінки» (В. І. Тернопільська); Рис. 2.2 Результати дослідження за допомогою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою); Рис. 2.3 Результати дослідження за допомогою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей; Рис. 2.4 Результати дослідження за допомогою «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана; Таблиця 2.1. Показники коефіцієнтів кореляції

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	05.10.2025	25.10.2025
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	26.10.2025	25.11.2025
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	26.11.2025	27.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В	10.12.2025	13.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпень 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	1.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	23.12.2025	

Студент(ка)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Олена БРУЙ
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 92 с., 4 мал., 2 табл., 44 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: самооцінка та прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між самооцінкою та прокрастинацією у студентів.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів.

Методи дослідження: теоретичні аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі; психодіагностичні: Шкала загальної прокрастинації К. Лей; Шкала прокрастинації Б. Такмана; Визначення самооцінки (В.І. Тернопільська) ; Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою) .

В роботі досліджувався взаємозв'язок між самооцінкою та прокрастинацією в студентському середовищі, зважаючи на високу інтенсивність сучасних умов життя та навчання, необхідність саморегуляції поведінки та адаптації студентської молоді.

Практичне значення полягає у наданні психологічної основи для зниження прокрастинації та корекції неадекватної самооцінки серед студентів. Це дозволить розробити ефективні рекомендації з тайм-менеджменту та саморегуляції, що підвищить їхню академічну успішність та психологічне благополуччя.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, САМООЦІНКА, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, СТУДЕНТИ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ	9
1.1. Теоретичні засади вивчення самооцінки.....	9
1.2. Психологічні особливості прокрастинації.....	17
1.3. Взаємозв'язок самооцінки та прокрастинації: психологічні механізми та шляхи подолання.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ.....	30
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	31
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ	44
3.1.Самооцінка і прокрастинація: психологічний механізм уникнення невдач.....	44
3.2. Інструкція з підвищення самооцінки: діагностика та 8 кроків до впевненості.....	46
3.3. Ефективні стратегії подолання прокрастинації: інструменти та методи профілактики.....	49
Висновки до третього розділу.....	61
Висновки.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Сучасні умови життя та навчання студентської молоді характеризуються високим рівнем інтенсивності інформаційних потоків, постійними вимогами до адаптації в соціальному та освітньому середовищі, а також підвищеною конкуренцією. У цих умовах особливої актуальності набувають проблеми саморегуляції поведінки, ефективної організації навчальної діяльності та формування адекватної самооцінки. Студентський вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, коли активно відбувається розвиток самосвідомості, формуються ціннісні орієнтації та життєві стратегії. Самооцінка, як центральний компонент «Я-концепції», визначає рівень домагань, успішність у навчанні та соціальній адаптації, а також впливає на ставлення до власних досягнень і невдач.

У студентському середовищі досить поширеним явищем є прокрастинація – свідоме відкладання виконання важливих завдань, яке часто спричиняє зниження академічної успішності, підвищення рівня тривожності та виникнення почуття незадоволеності собою. Цей феномен розглядається як психологічна проблема, пов'язана із труднощами саморегуляції, індивідуальними рисами характеру та мотиваційною сферою особистості. Саме під час навчання у закладах вищої освіти студенти нерідко зіштовхуються із необхідністю виконувати складні завдання у стислих часових межах, що лише загострює проблему схильності до відкладання справ.

Науковий інтерес викликає питання про взаємозв'язок самооцінки та прокрастинації. Низька самооцінка може спричиняти уникнення діяльності через страх невдачі, тоді як завищена часто формує ілюзію легкості виконання завдань, що веде до відкладання їх на останній момент. Адекватна самооцінка, навпаки, сприяє більшій самодисципліні, реалістичному плануванню часу та відповідальному ставленню до навчання. Таким чином, аналіз взаємозв'язку цих двох феноменів дозволяє глибше зрозуміти особливості поведінки студентів і визначити шляхи психологічної підтримки.

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних підходів до зниження прокрастинації серед студентів, що безпосередньо впливає на їх академічні досягнення, професійне становлення та особистісний розвиток. Дослідження взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації сприятиме виробленню психологічних рекомендацій, спрямованих на формування адекватної самооцінки, розвиток навичок тайм-менеджменту та підвищення навчальної мотивації.

Рівень наукової опрацьованості даної проблеми можна вважати досить високим, проте його ще не можна назвати абсолютно вичерпним, оскільки існують аспекти, які залишаються менш дослідженими. Самооцінка як складний психологічний феномен була предметом глибокого вивчення значної кількості авторитетних науковців, серед яких слід виділити праці таких видатних діячів психології, як Лев Виготський, Ігор Кон, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Сергій Рубінштейн, Вадим Столін та багатьох інших. У свою чергу, феномен прокрастинації також знайшов своє відображення в численних дослідженнях, проведених як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями, зокрема Джозефом Буркі, Андрієм Зінченком, Іриною Комаровою, Клаусом Лей, Натаном Мілграмом, Петером Рінгеном і Джозефом Феррарі. Проте окремий аспект, що стосується взаємозв'язку між самооцінкою та прокрастинацією саме у студентському віці, залишається недостатньо висвітленим та потребує подальшого детального аналізу. Це передбачає як розвиток теоретичної бази, так і проведення широкомасштабних емпіричних досліджень для глибшого розуміння характеру взаємодії цих двох явищ у контексті розвитку особистості студентів.

Об'єкт дослідження: самооцінка та прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між самооцінкою та прокрастинацією у студентів.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що існує негативний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та прокрастинацією, тобто чим нижча самооцінка студента, тим вищим є рівень його прокрастинації.

Для реалізації означеної мети було поставлені такі завдання:

- 1) На основі теоретичного аналізу наукової літератури описати психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів.
- 2) На основі емпіричного дослідження описати психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів.
- 3) Розробити рекомендації щодо покращення самооцінки та подолання прокрастинації

У процесі дослідження було використано такі методи

- 1) теоретичні: аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі.
- 2) психодіагностичні: Шкала загальної прокрастинації К. Лей; Шкала прокрастинації Б. Такмана; Визначення самооцінки (В.І. Тернопільська) ; Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою) .

База дослідження: дослідження проводилось у Національному університеті «Запорізька Політехніка» кафедра «Психологія». У дослідженні взяли участь 59 студентів. Період проведення дослідження 19.09.2025 -16.10. 2025 року

Практичне значення полягає у наданні психологічної основи для зниження прокрастинації та корекції неадекватної самооцінки серед студентів. Це дозволить розробити ефективні рекомендації з тайм-менеджменту та саморегуляції, що підвищить їхню академічну успішність та психологічне благополуччя.

Апробація результатів роботи Основні теоретичні положення доповідалисьна: Щорічна науково-практична конференція викладачів, науковців, молодихучених, аспірантів та студентів «Тиждень науки-2025» (Запоріжжя, 15 жовт. – 19жовт. 2025 р.). Запоріжжя, 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

1.1. Теоретичні засади вивчення самооцінки

Самооцінка є однією з найскладніших складових внутрішнього світу особистості та виступає ключовою характеристикою її індивідуальності. Вона являє собою важливий елемент самосвідомості, що виявляється у здатності людини формувати оцінку власного "я". Це поняття поєднує емоційно забарвлене сприйняття себе як особистості, критичний аналіз своїх умінь, навичок і здібностей, а також оцінку власних моральних якостей і поведінкових вчинків. Самооцінка відіграє значну роль у формуванні стосунків між людиною і навколишнім світом, задаючи тон її життєвим пріоритетам, амбіціям і вибору життєвих стратегій [3].

Самооцінка може варіюватися від адекватної до неадекватної. Адекватна самооцінка ґрунтується на реалістичному розумінні навколишнього середовища та ситуацій, що впливають на людину. Особа з таким рівнем самооцінки здатна правильно оцінювати свої можливості й досягнення, ставити перед собою реалістичні цілі, які відповідають її потенціалу. Вона постійно прагне до об'єктивного погляду на себе, без надмірних перебільшень чи суворой самокритики. Проте самооцінка може також бути неадекватною. Вона часом набуває крайніх форм: це може бути як надмірно завищене сприйняття власних здібностей і важливості, так і занижена оцінка самих себе, що позбавляє віри у власну силу й можливості реалізувати потенціал [8].

Непомірно завищена самооцінка є психоемоційним станом, при якому індивід починає помилково вважати себе значно кращим, компетентнішим або більш здібним, ніж він об'єктивно є на даний момент. Подібна позиція може спричинити ряд проблем, зокрема веде до хибних рішень, які часто мають

негативне відображення у житті людини. Особливо гостро це проявляється в професійній сфері, де переоцінка своїх здібностей може перешкоджати кар'єрному росту або навіть загрожувати професійній репутації. Окрім цього, такі люди нерідко створюють конфліктні ситуації в колективі та соціумі загалом, оскільки їхня поведінка робить їх нечутливими до думок та почуттів оточуючих. Вони часто ігнорують конструктивну критику або будь-які поради, впадаючи у стан так званої «емоційної глухоти». Це означає, що вони не здатні сприймати зворотний зв'язок чи висловлювання інших людей, якщо ті суперечать їхній власній точці зору або б'ють по їхньому завищеному уявленню про себе. До цього додається тенденція перекладати відповідальність за свої невдачі виключно на зовнішні чинники. В їхньому світогляді причини прорахунків пояснюються обставинами, діями інших людей або невдалими збігами, але ніколи — власними помилками чи недоліками. Відсутність самокритики та небажання визнавати свої помилки лише поглиблює проблему, ізолюючи їх від конструктивного росту і здорових взаємин із суспільством.

Надмірно занижена самооцінка являє собою психоемоційний стан, при якому людина систематично недооцінює свої власні можливості, здібності та реальні досягнення, применшуючи їхню цінність та важливість у порівнянні з іншими. Люди, які страждають від такого стану, часто стикаються з труднощами у встановленні та підтримці взаємодії з оточенням. Це обумовлено низкою таких поведінкових і психологічних особливостей, як надмірна сором'язливість, невпевненість у собі, схильність до сумнівів у своїх діях та рішеннях, а також постійна нерішучість у нових чи стресових ситуаціях.

Додатково, такі особи, маючи схильність фокусуватися на власних невдачах та життєвих труднощах, часто перетворюють навіть незначні проблеми у своєрідні символи життєвого провалу. Вони перебільшують негативний вплив цих ситуацій на своє життя, що сприяє формуванню замкненого кола розчарування та самокритики. Все це у підсумку лише посилює вже наявне відчуття неповноцінності, заважаючи їм розвивати повноцінний потенціал і будувати гармонійні стосунки як із собою, так і з суспільством. [14].

Розглядаючи самооцінку як ключовий елемент самосвідомості, О.Г. Спіркін трактує її через процес зіставлення індивіда із власною сутністю та поведінкою. На думку дослідника, саме у самооцінці найбільш яскраво проявляється рівень адекватності ставлення людини до себе, що стає вирішальним фактором у формуванні її внутрішнього сприйняття. Ця адекватність може вести до формування впевненості в собі, яка сприяє гармонійному розвитку особистості, або, навпаки, провокувати постійне внутрішнє протистояння, породжуючи суперечності та емоційне напруження. Найвищим рівнем самооцінки, на думку автора, є крайній ступінь гармонії в ставленні до самого себе, коли людина може максимально об'єктивно та усвідомлено оцінювати свої якості, можливості й недоліки. Аналіз психологічної літератури демонструє, що в зарубіжній психології самооцінка розглядається як ключовий компонент «Я-концепції», який пов'язаний із засвоєнням людиною оцінювального змісту характеристик, включених до її уявлення про себе. У процесі сприйняття нових оцінок — як про себе, так і про інших — відбувається пересмислення і модифікація вже існуючих оцінок. У підсумку самооцінка не є фіксованою категорією; вона зазнає змін під впливом різних обставин та факторів зовнішнього середовища. На думку зарубіжних дослідників, головні чинники, що формують оціночний сенс, включають особисте самоспостереження індивіда та його соціальне середовище. [17].

Термін "самооцінка" у психологічній літературі є багатогранним поняттям, що відзначається складністю й багатовимірністю підходів до його розуміння. Суть цього явища значною мірою визначається теоретичною основою, яку обирає кожен конкретний дослідник для аналізу, а також підходами, які застосовуються у вивченні цього феномена. У таблиці 1.1 зібрано й систематизовано різні варіанти тлумачення самооцінки, які демонструють специфічні погляди численних науковців. Ці визначення не лише ілюструють багатство академічних підходів, але й відображають унікальність підходів до дослідження природи цього психологічного утворення та принципів його функціонування.

Таблиця 1.1

Поняття «самооцінка» різними науковцями

Бахвалова А. В.	Самооцінка являє собою багатокомпонентну характеристику особистості, що слугує вираженням її суб'єктивного підходу до оцінювання власних якостей та властивостей [1].
Березовська Л.	Психологічний механізм оцінювання власного «Я» являє собою складну систему, яка формується в ході процесу соціалізації [2].
Малихіна О. А.	Система переконань людини щодо власної значущості, яка визначає її життєву енергійність і рівень активності [13].
Марченко Є. О.	Це процес розвитку, який передбачає глибоке усвідомлення власних сильних сторін і зон для вдосконалення [15].
Пухно С. В.	Емоційно-когнітивний феномен, що характеризує рівень самоповаги та впевненості людини, проявляється як інтеграція емоційних і когнітивних процесів, відображаючи ставлення індивіда до себе та здатність оцінювати власний потенціал у контексті соціальної взаємодії [20].

Продовження таблиці 1.1

Стеценко А.	Аналіз власних можливостей і індивідуальних характеристик, які визначають мотиваційні установки та впливають на поведінкові стратегії [22].
-------------	---

Аналіз таблиці 1.1 дозволяє зробити висновок, що всі дослідники одноставно визначають самооцінку як суб'єктивне сприйняття індивідом власного "Я". Утім, між науковцями існують певні розбіжності щодо акцентів у трактуванні цього поняття. Зокрема, одні схильні розглядати самооцінку переважно як когнітивний процес, тоді як інші виділяють її емоційний аспект або підкреслюють соціально обумовлену природу цього явища. Окрім того, деякі підходи акцентують увагу на ролі самооцінки у формуванні мотивації та поведінкових реакцій, натомість інші концентруються на її регуляторній функції.

Відповідно до дослідження Зарицької В. В. та Козаченка Д. С., самооцінка є складним, багатогранним явищем, яке охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Її формування значною мірою залежить від життєвого досвіду особистості та соціальних взаємодій. Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні впевненості у власних можливостях і готовності до саморозвитку. Висока самооцінка стимулює ініціативність, тоді як її низький рівень може створювати перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей. Крім того, самооцінка виконує регуляторну функцію, впливаючи на вибір поведінкових стратегій у різноманітних ситуаціях. Особливий акцент робиться на її значенні для соціальної адаптації та особистісного розвитку [7].

Процес формування самооцінки триває протягом усього людського життя, характеризуючись динамічною змінюваністю під впливом різноманітних зовнішніх чинників. Особливу значущість у цьому контексті відіграє соціальне середовище, яке може виконувати як підтримувальну функцію, сприяючи утвердженню впевненості індивіда, так і деструктивну роль, підриваючи його самовпевненість. Одним із ключових аспектів є здатність людини до

усвідомлення власних сильних і слабких сторін, що забезпечує формування адекватного й об'єктивного ставлення до себе. Самооцінка справляє значний вплив не лише на внутрішній емоційно-психологічний стан особистості, але й на її соціальну активність, визначаючи стиль міжособистісних взаємодій. Її цілеспрямований розвиток може бути ефективно стимульований через надання позитивного зворотного зв'язку, конструктивну критику та заохочення особистих досягнень. Балансування рівня самооцінки відіграє вирішальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя, виступаючи базисом гармонійного розвитку особистості [16].

На думку Криворучко Т. І., самооцінка виступає складним психологічним феноменом що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Основою цього процесу є уявлення особистості про власні можливості та досягнення. Вагому роль відіграє соціальне порівняння, яке може як підвищувати, так і знижувати рівень задоволеності собою. Ключовим елементом самооцінки є емоційна складова, яка відображає, наскільки людина сприймає себе позитивно чи негативно. Рівень адекватності самооцінки визначає загальну психологічну стійкість та мотивацію в житті. Водночас надмірно завищена або занижена самооцінка здатна викликати дисбаланс у процесах адаптації [10].

На переконання Чабана Г. М. та Гуртовенка Н. В., становлення самооцінки у молодих людей, що здобувають освіту, є складним багатогранним процесом, який формується під впливом як суб'єктивних внутрішніх чинників, так і різноманітних зовнішніх обставин. Ця динамічна взаємодія між особистісними характеристиками, такими як самосвідомість, досвід чи емоційний стан, та соціальним середовищем, яке включає взаємини з родиною, друзями, ровесниками і викладачами, визначає специфіку її розвитку. Одним із найважливіших внутрішніх чинників є досягнення академічних успіхів, що формує основу для впевненості у власних можливостях. Зовнішні фактори, такі як рівень соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів або викладачів, відіграють не менш важливу роль у зміцненні впевненості та почуття власної значущості. Особистісні характеристики, зокрема внутрішня мотивація, емоційна стабільність

і здатність до самоаналізу, також мають вплив на стабільність самооцінки. Високий рівень самооцінки слугує значним стимулом для розвитку навчальної мотивації, сприяє студентам у визначенні професійних цілей і забезпечує ефективне самовираження в обраній сфері діяльності. У іншому випадку занижена самооцінка може спричиняти розвиток негативних психологічних станів таких як хронічний стрес, підвищена тривожність або сумніви у власних силах, що може перешкоджати прояву потенціалу особистості. Одним із найвагоміших зовнішніх чинників є соціальні очікування, які впливають на формування самооцінки в залежності від того, наскільки вони відповідають реальним можливостям студента. Надмірно завищені очікування можуть знижувати самооцінку у випадку невдач, тоді як підтримка адекватного рівня вимог сприяє її гармонійному розвитку. Отже, процес формування правильної та збалансованої самооцінки відіграє надзвичайно важливу роль у становленні професійної компетентності майбутніх фахівців, а також у розвитку їхньої особистісної ідентичності. Цей етап є ключовим для усвідомлення власних можливостей, сильних сторін і шляхів вдосконалення, що сприяє не лише професійному зростанню, але й гармонійному розвитку студента як особистості. Це сприяє не лише пристосуванню до викликів сучасного освітнього середовища, а й формує міцний фундамент для подальшого успішного розвитку професійної кар'єри та налагодження міжособистісних відносин [23].

На теперішній момент самооцінка являє собою багатогранне явище, що складається з декількох важливих компонентів. Кожна з них має значний вплив на загальний процес становлення особистості, формуючи її здатність ефективно спілкуватися, налагоджувати зв'язки та гармонійно взаємодіяти з людьми і навколишнім середовищем. Вона охоплює широкий спектр важливих аспектів, які формують взаємне поєднання психологічного, емоційного та соціального сприйняття особистості. Зокрема, сюди входять такі ключові елементи, як емоційне ставлення до самого себе, рівень довіри до власних здібностей і впевненість у можливості досягати поставлених цілей. Також важливим є забезпечення здатності ефективно справлятися з життєвими викликами, приймати

та аналізувати власні сильні сторони й недоліки. Кожен із цих компонентів здійснює свій унікальний вплив на те, як людина сприймає саму себе, формує своє бачення майбутнього, визначає життєві цілі та шукає шляхи реалізації потенціалу. У своїй сукупності вони створюють надійну основу для глибокого особистісного розвитку, сприяють вираженню індивідуальності та допомагають досягнути стану гармонії як із собою, так і з оточуючим суспільством. Такий підхід стає ключовим для досягнення здорового балансу у всіх аспектах життя. Схема ілюструє, що самооцінка формується через взаємодію трьох основних елементів: усвідомлення себе, емоційне ставлення та здатність до саморегуляції [23]. (див. рис. 1).

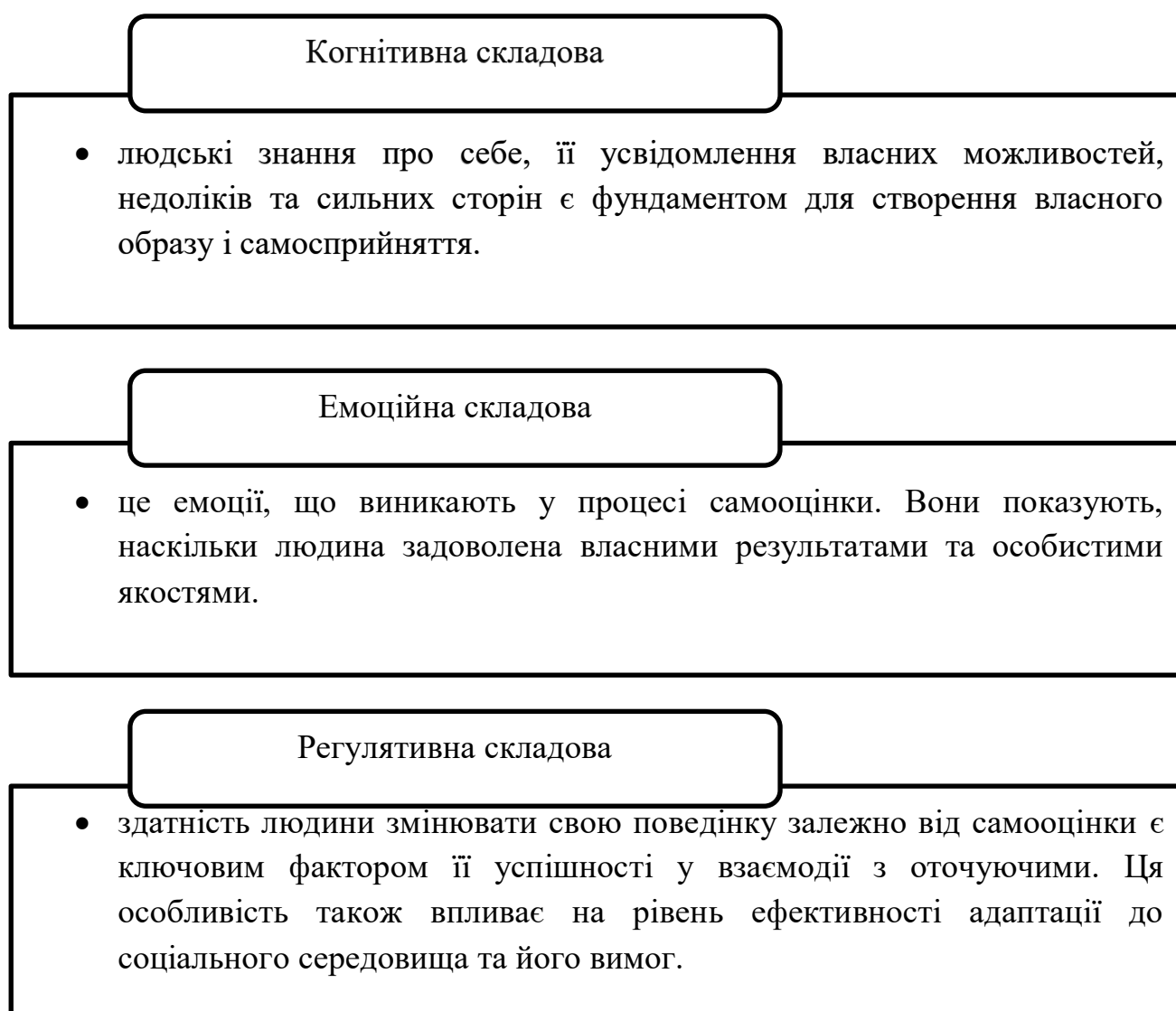


Рис. 1.1 Структура самоконцепції ключові моменти

Академічна успішність являє собою складний і багатогранний психологічний феномен, який охоплює широкий спектр аспектів освітнього процесу, включаючи рівень засвоєння навчального матеріалу, формування ключових компетентностей та загальний особистісний розвиток студента. Цей феномен не обмежується лише формальними показниками, такими як оцінки чи результати тестування, а включає глибшу інтерпретацію навчальної діяльності, що враховує мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Відтак ефективність навчання значною мірою визначається інтеграцією цих факторів. Рівень академічної успішності залежить від низки взаємопов'язаних факторів: індивідуальних характеристик студентів, що впливають на здатність до навчання; підходів, які використовуються викладачами для організації та передачі знань; а також соціально-психологічних особливостей освітнього середовища, яке може мотивувати або, навпаки, заважати продуктивному навчанню. Використання системного підходу до аналізу цього явища дозволяє глибше зрозуміти його структуру через розгляд взаємозв'язків між когнітивними процесами, соціальною підтримкою, рівнем адаптації студентів до вимог навчальної програми та їх мотивацією до досягнення успіхів. Один із ключових елементів розвитку академічної успішності — саморегуляція в навчальній діяльності. Ця навичка охоплює здатність студента контролювати власні знання, виявляти слабкі сторони у своїй підготовці, коригувати помилки та постійно вдосконалюватися. Саморегуляція є важливим механізмом, який сприяє формуванню не лише ефективного підходу до навчання, а й більш комплексного особистісного розвитку. У сукупності академічна успішність виступає показником не лише освітніх досягнень студента, але й його загальної готовності до професійної діяльності, соціального інтегрування та активної участі в житті суспільства [25].

Структура академічної успішності можна розділити на три ключові складові: когнітивну, мотиваційну та поведінкову. Когнітивна складова охоплює інтелектуальний рівень, засвоєння необхідних знань і вміння їх ефективно використовувати. Мотиваційна складова характеризує ступінь внутрішньої та

зовнішньої мотивації, яка визначає активність і зацікавленість у навчальному процесі [19].

1.2. Психологічні особливості прокрастинації

Прокрастинація, що характеризується свідомим відтермінуванням виконання завдань, які асоціюються з дискомфортом або викликають негативні емоції, є досить поширеним явищем у сучасному суспільстві. Цей психологічний феномен здатен помітно змінювати звичний ритм життя людини, нерідко призводячи до накопичення невирішених справ і зростання внутрішньої напруги. Вона може проявлятися у найрізноманітніших сферах людської діяльності, охоплюючи не лише професійну чи освітню діяльність, але й виконання повсякденних побутових обов'язків. Часто такі ситуації стають причиною зниження продуктивності, виникнення почуття провини, а інколи навіть провокують розвиток тривожності чи інших емоційних труднощів, пов'язаних із упущеними можливостями або невідповідністю очікуванням. Особливу увагу привертає той факт, що саме під час навчального процесу створюються умови, які сприяють найбільш частому виникненню цього явища. У таких ситуаціях прокрастинація може призводити до серйозних негативних наслідків, впливаючи на якість виконання навчальних завдань та загальний рівень успішності. Це робить проблему академічної прокрастинації вкрай актуальною, обумовлюючи необхідність її глибшого і детальнішого дослідження задля пошуку механізмів її подолання та покращення результатів освітнього процесу.

Поняття прокрастинації, хоча й здається сучасним, має глибокі історичні корені і лише нещодавно отримало значну увагу в науковому та суспільному середовищі. Активне дослідження і використання цього терміну особливо набуло популярності протягом останніх тридцяти років. Водночас, низка дослідників підкреслює, що проблема прокрастинації була актуальною ще в дуже давні часи, зокрема в епоху Стародавнього Єгипту, де її вже сприймали як явище, що потребує осмислення. У рамках наукових пошуків, Колтунович Т.А. та Поліщук

О.М. провели реконструкцію уявлень про прокрастинацію, що допомогла визначити ключові етапи формування цього феномену, які відображають еволюцію поглядів на нього та розуміння його природи [30].

У сучасній психології прокрастинацію визначають як схильність постійно відкладати виконання важливих і термінових завдань, що нерідко стає причиною значних життєвих труднощів та серйозних негативних психологічних наслідків. Дослідник Дж. Р. Феррарі аналізує феномен прокрастинації, підкреслюючи, що він супроводжує людство протягом всієї його історії. Однак, із приходом промислової епохи, цей аспект набув особливо негативного забарвлення. У цей період, разом із впровадженням передових технологій та чітких дедлайнів для виконання завдань, що стали нормою, проблема схильності відкладати справи на потім суттєво загострилася, перетворившись на об'єкт інтенсивного вивчення. [30]. Н.Мілгрем пояснює зростання рівня прокрастинації у сучасному суспільстві через надмірне навантаження зобов'язаннями та встановлення жорстких часових рамок для їх виконання. На думку дослідника, ця поведінка є характерною саме для високорозвинених суспільств, де темп життя змушує людей відкладати важливі завдання, що призводить до емоційного виснаження. У менш розвинених аграрних спільнотах феномен прокрастинації не отримує значної уваги, оскільки тамтешні умови життя не створюють такого тиску, і наслідки затримки дій не мають критичного впливу. Мілгрем визначає прокрастинацію як процес повторюваного зволікання у виконанні важливих справ, що нерідко стає прямим наслідком внутрішнього емоційного дисбалансу людини, який перешкоджає її здатності діяти продуктивно та ефективно [38]. Прокрастинація, за визначенням дослідниці К.Б. Клінгсіек, є усвідомленим та цілеспрямованим відтермінуванням виконання важливих і невідкладних завдань. Ця особливість є ключовою, оскільки людина, яка прокрастинує, повністю усвідомлює неминучість і значимість завдання, проте свідомо ініціює затримку. Водночас, навіть якщо людина чітко розуміє, що негативні наслідки такого зволікання (наприклад, стрес, погіршення якості роботи, втрата можливостей) можуть бути значно більшими, порівняно з будь-якими можливими короточасними перевагами (наприклад,

тимчасове розслаблення), вона все одно обирає відкласти справи на потім, замінюючи їх менш пріоритетними або приємнішими заняттями. Це підкреслює ірраціональний характер прокрастинації. [33]. Прокрастинація, за визначенням дослідниці К. Лей, є осмисленим, хоча й нелогічним процесом відтермінування виконання нагальних справ, навіть у той момент, коли людина повністю усвідомлює їхню важливість та неминучість. Замість того, щоб приступити до виконання запланованих завдань, вона цілеспрямовано перемикає увагу на менш пріоритетні або побічні заняття, які часто приносять миттєве, хоча й короткочасне, задоволення. На відміну від звичайної лінощів, де домінує апатія, прокрастинація, як підкреслює Лей, завжди супроводжується значним рівнем тривожності та вираженим внутрішнім емоційним дискомфортом (наприклад, почуттям провини), оскільки усвідомлення необхідності діяти конфліктує з небажанням розпочинати роботу [34]. Канадський науковець Б. Такмен провів глибоке дослідження явища прокрастинації та встановив, що люди, які мають схильність відкладати значущі завдання, зазвичай звертаються до раціоналізацій, аби пояснити та виправдати свою поведінку. Внутрішні роздуми подібного роду нерідко слугують основою для створення враження цілком логічного пояснення або виправдання перенесення запланованих завдань на більш пізній час. Зазвичай вони виглядають настільки переконливо, що сама людина беззастережно приймає їх як правильні та обґрунтовані рішення. Такі раціоналізації поступово формують своєрідний когнітивний фундамент для виникнення й закріплення прокрастинації, перетворюючи її з випадкової реакції на зовнішні події в стійку поведінкову стратегію. В результаті подібного механізму відтермінування стає не лише звичкою, а й психологічним методом, який, на перший погляд, дозволяє уникати дискомфорту, пов'язаного зі складними або неприємними завданнями. У результаті зволікання починає виконувати роль регулятора діяльності особистості. Цю тему також глибоко досліджував психолог Натан Мілграм, чії роботи значно доповнили розуміння типів і мотивації прокрастинаторів [42].

Сьогодні типологічний метод, сформульований психологом Натаном Мілграмом, є одним із найбільш популярних та розповсюджених підходів до

класифікації різновидів прокрастинації. У рамках цього підходу Мілграм визначив п'ять ключових типів прокрастинації, які стали об'єктом значного інтересу та поглибленого вивчення серед дослідників, що аналізують природу та особливості цього явища, забезпечуючи зручну структуру для розуміння того, як саме звичка до відкладання справ проявляється у різних сферах життя та психологічних контекстах [37].

Таблиця 1.2

Основні типи прокрастинвції (Натан Мілграм)

Щоденна (побутова)	Відкладання рутинних домашніх справ, які потрібно виконувати регулярно.
У прийнятті рішень	Відкладання прийняття рішень, навіть незначних.
Невротична	Відкладання життєво важливих рішень, що впливають на майбутнє.
Компульсивна	Поєднання відкладання дій та рішень, що стає нав'язливою поведінкою.
Академічна	Відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів, написання курсових робіт.

Дж. Р. Феррарі запропонував класифікацію типової поведінки прокрастинаторів, виходячи з їхніх особистісних рис та стратегій взаємодії зі справами. У його типології виділяються три основні категорії прокрастинаторів: нерішучі, уникаючі та ті, хто шукає гострих відчуттів. Згідно з цією класифікацією, Феррарі акцентує увагу на таких формах прокрастинації:

1. Активізуюча прокрастинація, яка передбачає усвідомлене відкладання важливих завдань для створення умов, що стимулюють сильні емоції і вимушують максимально мобілізувати ресурси в момент дедлайну.

2. Прокрастинація уникнення, що характеризується схильністю відкладати неприємні або непривітні завдання.

3. Прокрастинація прийняття рішення, яка виникає в ситуаціях, коли необхідно зробити вибір між варіантами, але людина не може своєчасно ухвалити остаточне рішення [29]. Прокрастинація часто виступає як захисний механізм перед різними видами страхів: страхом невдачі, критики, втрати самоконтролю, навіть успіху чи невідповідності ідеалу. Людина відкладає виконання завдань, які супроводжуються стресом, і чим сильніше вона схильна до стресу, тим більше ймовірності, що прокрастинація стане її реакцією. Та, водночас, відкладання справ само собою може спричинити розвиток стресового стану. У такій ситуації особа, перебуваючи під впливом емоційного напруження, уникає «лякаючих» завдань. Проте це тільки посилює тривогу та дискомфорт, що загалом закручує її у ще більш інтенсивний стан тривожності. Таким чином формується замкнене коло, своєрідний «страх самого страху» [21].

Дж.Бурка та Л.Юен пропонують вельми детальну класифікацію страхів, що пов'язані з проявами прокрастинації, виділяючи чотири основні типи. Кожен з них розкриває унікальні аспекти психологічної мотивації і пояснює, чому людина може схилитися до відкладавання важливих справ. Страх невдачі: цей вид страху виникає, коли людина прагне уникнути ситуацій, які передбачають безпосередню оцінку її здібностей. Відкладаючи виконання справи, вона зберігає дистанцію від можливого негативного результату і критики. Таким чином, прокрастинація виступає своєрідною "зоною захисту", яка дозволяє підтримати власну самооцінку та усунути ризик знецінення власних зусиль. Страх успіху: хоча це може здаватися парадоксальним, іноді успіх викликає таке ж занепокоєння, як і невдача. Люди бояться опинитися в центрі уваги та прийняти нові виклики, пов'язані із соціальним статусом або змаганням. Існує також побоювання викликати заздрість або неприйняття в оточуючих, що змушує окремих осіб уникати досягнень, які могли б потенційно змінити їхнє положення. Страх втрати контролю над ситуацією: цей тип страху провокує прокрастинацію як спосіб уникнення зайвого втручання з боку інших людей. Відкладання завдань

допомагає людині відстояти свою незалежність "без конфронтації", поступово обмежуючи вплив оточуючих на її дії та рішення. Страх надмірного відокремлення: прокрастинація часто підтримує людину у звичному соціальному контексті, де її почувається комфортніше. Особа боїться, що виконання певних завдань або змін може призвести до віддалення від звичного середовища чи навіть до нестабільності у стосунках із оточуючими. Таким чином, страхи, зв'язані з прокрастинацією, несуть багатовимірний характер і глибоко впливають на поведінку людини. Вони не лише корелюють із прагненням уникнути конкретних наслідків, але й формують складну систему міжособистісних і внутрішніх механізмів самозахисту [28,21].

1.3. Взаємозв'язок самооцінки та прокрастинації: психологічні механізми та шляхи подолання

Прокрастинація залишається одним із найпоширеніших і водночас найсерйозніших викликів сучасного суспільства. Попри це, дослідники продовжують сперечатися щодо того, як точно окреслити це явище. Однією з найпоширеніших дефініцій є свідоме відкладання справ на пізніше [30].

Дослідження, присвячені аналізу причин прокрастинації, виявили низку ключових факторів, які сприяють виникненню цієї поведінки. Серед основних зазначаються слабкі навички управління часом, переконання щодо власної ефективності, низький рівень самооцінки, почуття дискомфорту стосовно поставлених завдань, особистісні риси (такі як відповідальність, перфекціонізм та схильність до невротизму), нерозумні переконання, труднощі з концентрацією, страх перед невдачами, неспроможність спрямувати себе на досягнення успіху, підвищений рівень тривожності, недостатньо розвинені навички вирішення проблем, завищені очікування та неефективні робочі звички [26,44].

Прокрастинація (зволікання) та низька самооцінка тісно пов'язані, утворюючи замкнене коло, де одне явище підживлює інше. Цей зв'язок є негативним: чим нижча самооцінка, тим вища схильність до прокрастинації. З

одного боку, низька самооцінка часто є причиною зволікання. Люди, які не вірять у свої сили, бояться невдачі, тому відкладають завдання, щоб уникнути потенційного розчарування. Перфекціонізм, який часто супроводжує низьку самооцінку, змушує ставити недосяжні стандарти, а усвідомлення неможливості їх досягти призводить до повного ігнорування роботи. З іншого боку, прокрастинація поглиблює низьку самооцінку. Постійне відкладання справ викликає почуття провини, сорому та розчарування в собі, підриває віру у власну компетентність і підтверджує негативні уявлення про себе як про «ледачу» або «недисципліновану» людину. Щоб розірвати це коло, важливо не лише боротися з прокрастинацією як зі звичкою, а й працювати над підвищенням самооцінки, починаючи з маленьких, посильних кроків, які допомагають поступово відновлювати віру в себе [43].

Теорія самоефективності стверджує, що наші переконання щодо власних здібностей суттєво впливають на вибір завдань, рівень докладених зусиль, наполегливість і спосіб їх виконання. Альберт Бандура вказував, що за умови достатнього рівня навичок і мотивації початкові спроби взятися за певну діяльність і продовжувати її будуть значною мірою залежати від самоефективності. Низький рівень самоефективності часто асоціюється з уникненням складних дій, тоді як високий рівень може сприяти формуванню й підтримці конструктивної поведінки в різних сферах. Дослідження показують, що самоефективність є одним із найпотужніших чинників, які прогнозують продуктивність у різноманітних контекстах. У академічній сфері вона виступає сильним предиктором успіху, причому міцність цього зв'язку залежить від конкретного завдання та рівня його деталізації [39].

На думку Тессера, тема взаємозв'язку між прокрастинацією та рівнем самооцінки вже тривалий час є предметом активного обговорення в науковій літературі, присвяченій вивченню феномену прокрастинації. Цей психологічний стан часто характеризують як своєрідну захисну стратегію, яка дозволяє приховувати внутрішню вразливість і нестабільність самооцінки. Багаточисленні наукові дослідження підтверджують існування значної оберненої залежності між

рівнем прокрастинації, що визначається на основі самозвіту, і показниками самооцінки, що вказує на глибші механізми впливу особистісних особливостей на схильність до зволікання в діях [31].

У контексті досліджень прокрастинації, припущення Флетта полягало в тому, що люди, схильні до зволікання, часто мають низьку самооцінку, яка й провокує цю поведінку. Прокрастинація в такому випадку розглядається не просто як лінь чи погана звичка, а як захисний механізм для збереження самооцінки та самопрезентації. Відкладаючи виконання завдання, людина створює собі виправдання на випадок невдачі, яке дозволяє пояснити низькі результати не відсутністю здібностей, а браком часу. Незважаючи на те, що сучасні наукові підходи зосереджені насамперед на проблемах саморегуляції (тобто нездатності контролювати свої імпульси та планувати дії) або соціально-емоційних механізмах, взаємозв'язок між прокрастинацією та самооцінкою залишається актуальною темою. Дослідження в цій галузі продовжуються, підтверджуючи, що ці два явища тісно пов'язані, і розуміння їх взаємовпливу має важливе значення для розробки ефективних стратегій подолання прокрастинації [31].

Нещодавній метааналіз пролив світло на кілька потенційних причин прокрастинації, які мають неабияке значення для розуміння цього явища. Одним із ключових факторів, що можуть впливати на виникнення схильності до відкладання справ, є рівень самооцінки індивіда. Люди з низькою самооцінкою нерідко стикаються зі страхом провалу, що змушує їх уникати дій, які можуть мати негативні наслідки. Цей психологічний бар'єр стає важливим обмежуючим чинником у прийнятті рішень, спрямованих на досягнення мети. Водночас самооцінка відіграє значну роль не тільки у формуванні мотивації до успіху чи в боротьбі зі страхом невдачі, але й виконує важливу соціальну функцію. Вона сприяє підтриманню або відновленню соціальної інтеграції людини до комфортного та задовільного рівня, допомагаючи створювати відчуття приналежності та прийняття в суспільному середовищі. Таким чином, зв'язок між самооцінкою і прокрастинацією є складним і багатогранним процесом, який

вимагає подальшого дослідження та глибшого розуміння впливу цього фактору на поведінкові моделі людей [36].

Існує значний обсяг наукової літератури, яка свідчить про негативний зв'язок між прокрастинацією та самооцінкою. Люди з низькою самооцінкою частіше схильні відкладати справи, особливо коли стикаються з неприємними або складними завданнями. Цей взаємозв'язок працює як захисний механізм: замість того, щоб ризикувати невдачею і підтвердити власну некомпетентність, людина відкладає виконання завдання. Таким чином, якщо результат виявиться незадовільним, це можна пояснити браком часу, а не власними недоліками. Це дозволяє уникнути прямого удару по самооцінці. Однак, таке відкладання справ викликає почуття провини, тривоги та стресу, що з часом ще більше погіршує самооцінку, створюючи замкнуте коло. У багатьох дослідженнях прокрастинація розглядається саме як спосіб захисту самооцінки, що дозволяє тимчасово уникнути болючих емоцій, пов'язаних із побоюваннями щодо своїх здібностей [40,30,27].

Попередні дослідження, що пояснюють прокрастинацію через призму самооцінки, безперечно, дали цінні результати, однак досі недостатньо уваги приділялося функції самооцінки та соціальній моделі, яка визначає прокрастинацію. У рамках теорії соціометра самооцінка розглядається як адаптивний механізм, що слугує індикатором соціальної включеності та прийняття в групах. Вона мотивує людину до дій, спрямованих на зменшення ймовірності соціального виключення чи відторгнення. Крім того, низка досліджень наголошує на соціальній активності як на ключовому чиннику в моделях прокрастинації. Отже, вивчення цього явища повинно виходити за рамки суто внутрішньоособистісних факторів, розглядаючи його в ширшому соціальному контексті. З цієї точки зору, взаємозв'язок між самооцінкою та прокрастинацією слід аналізувати через призму міжособистісних взаємин. Для студентів коледжів важливим соціальним середовищем є їхня група однолітків, яка може суттєво впливати на прояви прокрастинації. Тому логічно припустити,

що взаємозв'язок між самооцінкою та прокрастинацією значною мірою залежить від впливу соціальних стосунків у цьому середовищі [36,35,32].

Прокрастинацію можна долати за допомогою двох основних груп методів: рефлексивних та організаційно-поведінкових. Рефлексивні методи орієнтовані на внутрішню роботу з особистими установками, що включає аналіз та усвідомлення страхів, які заважають виконанню завдань, розвиток мотивації, формування навичок самоконтролю й зменшення впливу стресу. Для студентів із недостатньою мотивацією доцільно використовувати методику SMART для постановки цілей, яка допомагає зробити завдання чіткими та досяжними. У роботі над тривожністю ефективними є когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація бажаних результатів і вправи, що сприяють формуванню позитивних емоцій до досягнення успіху. Важливим є також відмова від агресивної самокритики, яка допомагає знизити рівень тривожності, а техніка візуалізації завдань сприяє кращій концентрації та підвищенню продуктивності.

Особливе значення має збереження рівноваги між продуктивною діяльністю та відпочинком, організація соціальної підтримки з боку близьких, а також регулярне ведення щоденника для відстеження досягнень у подоланні прокрастинації. Ці складові є вирішальними для успішного та тривалого подолання цього виклику.

Організаційно-поведінкові методи спрямовані на впорядкування зовнішніх дій, які відіграють важливу роль у раціоналізації робочих процесів. До таких дій належать, зокрема, планування, складання чіткого розкладу та впровадження принципів ефективного тайм-менеджменту. Завдяки цим підходам створюються сприятливі умови для структурованого і систематичного виконання завдань, забезпечуючи оптимальний баланс між навантаженням і результативністю. Особливо важливим є те, що студентам настійно рекомендується опановувати подібні техніки управління своєю діяльністю та часом. Опанування цих навичок не лише підвищує ефективність навчання, а й закладає основу для постійного особистісного розвитку, що може стати міцним фундаментом для досягнення довгострокових цілей у професійній та соціальній сферах життя.

Хронічна прокрастинація, яка часто зустрічається серед студентів, має руйнівний характер. Вона не лише порушує організацію часу, але й негативно впливає на здатність керувати простором, ресурсами та навчальною діяльністю загалом. Така форма поведінки призводить до постійного відчуття незавершеності, підвищеної тривожності й зниження рівня академічної успішності.

Зміцнення мотивації до навчання та отримання знань відіграє ключову роль у боротьбі з прокрастинацією, оскільки сприяє формуванню внутрішнього стимулу для виконання завдань і досягнення результатів. Водночас це створює базу для успішного професійного становлення у майбутньому [18].

Висновки до першого розділу

Розглядаючи взаємозв'язок між самооцінкою і прокрастинацією, стає зрозуміло, що ці два явища тісно переплетені. Однією з ключових психологічних причин, які живлять схильність до прокрастинації, є низька самооцінка. Люди, які сумніваються у своїх здібностях та бояться не виправдати очікування – як власні, так і навколишніх, – часто схильні відкладати виконання важливих завдань на потім. Це зумовлено їхньою підсвідомою потребою уникати ситуацій, де існує ризик невдачі, що здатна ще більше підірвати їхнє крихке почуття власної цінності.

Отже, прокрастинація може розглядатися як своєрідний захисний механізм, який відіграє важливу роль у збереженні стабільності самооцінки, дозволяючи людині тимчасово уникнути ситуацій, що викликають дискомфорт або страх невдачі. Вона стає способом регулювання емоційного стану, спрямованим на зменшення внутрішньої напруги та відтермінування зустрічі з потенційно стресовими обставинами. Уникаючи початку роботи, людина фактично запобігає можливим невдачам. Це створює ілюзорне відчуття контролю над обставинами і водночас захищає від сильних негативних емоцій, таких як сором, розчарування чи усвідомлення власної недосконалості.

Таке взаємопроникнення психологічних факторів створює замкнене і вкрай руйнівне коло, в якому низька самооцінка стає ключовим тригером, що активізує схильність до прокрастинації. Прокрастинація, своєю чергою, неминуче породжує інтенсивне почуття провини, сорому і посилену тривожність, які невідворотно позначаються на емоційному стані людини. Ці негативні реакції постійно підточують внутрішню впевненість у власних здібностях та знижують здатність до ефективного саморозвитку. У підсумку, цей безперервний цикл не тільки гальмує особистісне і навчальне зростання, але й поступово навіює людині переконання про обмеженість її потенціалу. З огляду на багат шаровість цієї проблеми, боротьба з прокрастинацією має включати комплексний підхід, який охоплює не лише впровадження спеціалізованих технік тайм-менеджменту, спрямованих на раціоналізацію часу, але також глибоку і ретельно продуману роботу над ліквідацією психологічних бар'єрів. Вони часто є основною причиною виникнення згубної моделі поведінки і вимагають залучення сучасних методів попередження емоційного виснаження та відновлення віри у свої сили.

Розірвати це замкнене коло негативних установок і поведінкових шаблонів можна лише за допомогою комплексного, багатостороннього підходу, що одночасно охоплює два фундаментальні аспекти: укріплення самооцінки та усвідомлену корекцію моделей прокрастинації. Такий підхід передбачає інтеграцію методів когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на виявлення та трансформацію деструктивних мисленнєвих патернів, а також активне впровадження практик розвитку усвідомленості. Ці практики сприяють поглибленню розуміння власних емоцій, дозволяючи людині більш об'єктивно аналізувати свої реакції та вибудовувати гнучкіші способи реагування на життєві виклики.

Особлива увага приділяється формуванню навички встановлювати реалістичні та досяжні цілі, що супроводжуються детальним розподілом на конкретні етапи, аби процес їх реалізації ставав зрозумілим і впорядкованим. При цьому не менш важливим є розвиток вмінь самопідтримки, які слугують основою для створення внутрішнього ресурсу, необхідного для ефективного подолання

труднощів. Такі навички допомагають прийняти власні помилки без зайвої самокритики, розглядаючи їх як невід'ємну і природну частину особистісного зростання та навчання.

Цей підхід сприяє поступовій трансформації негативних переконань, зменшенню відчуття внутрішньої провини чи сорому, що можуть виникати через невдачі. Він також допомагає вибудувати більш збалансоване ставлення і до власних досягнень, і до самої себе, стимулюючи розвиток здорової самооцінки.

Практичне втілення таких стратегій стає вагомим кроком у боротьбі з прокрастинацією, розриваючи замкнене коло затягування справ. Це не лише сприяє відновленню психологічної гармонії, а й допомагає значно підвищити рівень особистої продуктивності. Таким чином, життя стає більш упорядкованим і наповненим, оскільки воно ґрунтується на особистих пріоритетах, а не на зовнішньому тиску чи очікуваннях. Цей підхід відкриває шлях до гармонійного існування, де кожен крок робиться в усвідомленому напрямку досягнення мети..

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Мета нашого дослідження полягає у виявленні та проаналізі психологічних особливостей взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів. У дослідженні взяли участь 59 студентів Національного університету «Запорізька політехніка». Вибірка включає студентів різного віку, статі та спеціальностей, що дозволяє отримати більш різноманітні та репрезентативні дані. Для емпіричного дослідження виявлення та проаналізу психологічних особливостей взаємозв'язку самооцінки та прокрастинації у студентів, було використано такі методики (див. Додаток А, Б, В, Г), (процедури передбачають заповнення електронних бланків, створених за допомогою Google Forms): «Визначення самооцінки» (В. І. Тернопільська). Ця методика спрямована на оцінювання того, наскільки об'єктивно та реалістично людина сприймає себе, аналізує власні риси характеру, здібності, сильні та слабкі сторони, а також визначає своє місце в соціальному середовищі та відношення до інших людей. Вона покликана допомогти зрозуміти рівень самосвідомості, критичного мислення і здатності співвідносити власне уявлення про себе з думкою оточуючих.

Методика, яку ми застосували в рамках нашого дослідження, має назву «Визначення рівня своєї самооцінки» і була розроблена Г. М. Казанцевою. Її основною метою є надання інструменту для глибокого аналізу особистих якостей, здібностей, характеру та загальної поведінки людини. Даний підхід дозволяє визначити, наскільки об'єктивно та точно людина здатна оцінювати власні вміння, сильні й слабкі сторони, а також виявити рівень її самосвідомості. Це дає змогу чіткіше зрозуміти, як внутрішнє сприйняття власної особистості співвідноситься з

реальними можливостями та характеристиками. Через такий ґрунтовний аналіз методика сприяє формуванню більш достовірного уявлення про себе, допомагаючи ефективніше усвідомлювати власний потенціал і можливі напрями розвитку.

Однією з методик, залучених в рамках нашого дослідження, стала «Шкала загальної прокрастинації», розроблена К. Лей. Ця методика має на меті визначити рівень схильності людини до прокрастинації, яка проявляється у формі свідомого, але водночас нелогічного перенесення запланованих дій або завдань на пізніший термін. Така поведінка часто супроводжується чітким усвідомленням можливих негативних наслідків цього відкладання, проте людина все ж обирає уникати виконання поставлених задач у встановлений час.

Наступний метод, застосований в рамках нашого дослідження, представлений вивченням «Шкали прокрастинації», розробленої Б.В. Такманом. Цей інструмент призначений для визначення кількісного показника, що дозволяє оцінити рівень закріпленості прокрастинації як однієї з відносно стійких рис особистості конкретної людини. Основна мета методики полягає у виявленні того, наскільки звичка відкладати виконання певних завдань на невизначений час, навіть за наявності розуміння її ірраціональної природи, є глибоко інтегрованою у поведінкові шаблони кожної окремої індивідуальності.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для проведення нашого дослідження нами було обрано декілька основних методик, кожна з яких забезпечує високий рівень ефективності в аналізі та дозволяє більш детально вивчати обрану тему, підтверджуючи валідність отриманих результатів. Зокрема, першим і, безперечно, ключовим інструментом, який ми вирішили застосувати, є методика, спрямована на «Визначення самооцінки» (автор В. І. Тернопільська). Цей вибір був зумовлений тим, що саме ця стандартизована методика забезпечує можливість точно та ґрунтовно оцінити й категоризувати актуальний рівень самооцінки серед учасників нашого

опитування, що є критично важливим для подальшого встановлення кореляційних зв'язків із прокрастинацією. Ця методика відіграє важливу роль у нашому дослідженні, оскільки її використання дозволяє точно та ґрунтовно оцінити рівень самооцінки серед учасників нашого опитування. Завдяки застосуванню цієї методики ми зуміли отримати вичерпні дані про особистісні оцінки респондентів, що стало необхідною основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між самооцінкою, прокрастинацією та формуванням обґрунтованих висновків.

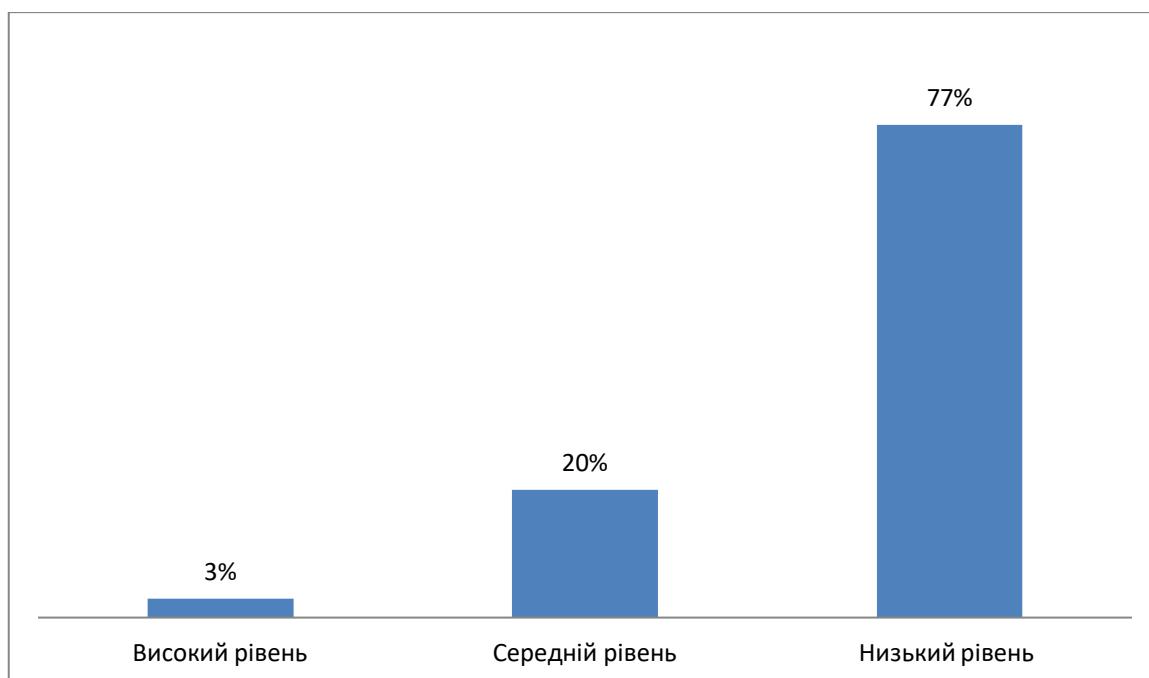


Рис. 2.1 Результати дослідження за допомогою «Визначення самооцінки» (В. І. Тернопільська)

Графік у формі стовпчастої діаграми наочно показує, що переважна частина респондентів має низький рівень самооцінки. Цей показник є домінуючим серед досліджуваних осіб і складає приблизно 77% від їхньої загальної кількості. Настільки високий відсоток свідчить про серйозну проблему, оскільки значна частина цієї групи демонструє схильність до невпевненості у собі, надмірної критичності до власних вчинків та частого самоприниження. До того ж, ці люди, як правило, гостро переживають зауваження чи критику з боку інших, що суттєво відбивається на їхньому емоційному стані та може впливати на їхню продуктивність у різних аспектах життя.

Люди, які мають середній, тобто збалансований і гармонійний рівень самооцінки, становлять приблизно 20% від загальної кількості опитаних. Ця група вирізняється вмінням підтримувати здорове і реалістичне уявлення про себе, що дозволяє їм поєднувати адекватне сприйняття власних переваг і недоліків. Вони впевнено оцінюють свої можливості відповідно до реальних умов та обставин, уникаючи як завищених, так і занижених очікувань стосовно себе. Така здатність до об'єктивного самоаналізу сприяє не лише побудові гармонійних і довірчих міжособистісних стосунків, а й забезпечує ефективність у вирішенні складних завдань. Водночас вона допомагає цим людям впевнено рухатися до досягнення поставлених цілей, підтримуючи баланс між амбіціями і реальністю. Загалом, їхній підхід забезпечує здоровий фундамент для саморозвитку, який позитивно впливає як на особистісну реалізацію, так і на соціальну адаптацію.

Лише приблизно 3% респондентів змогли продемонструвати високий рівень самооцінки, що становить найнижчий показник серед усіх опитаних груп. Представники цієї невеликої категорії, як правило, вирізняються яскраво вираженою впевненістю у власних силах і здатністю зберігати емоційну стійкість навіть у непростих ситуаціях. Вони зазвичай активно сприймають конструктивну критику, перетворюючи її на джерело для особистісного зростання та самовдосконалення. Ймовірно, така група людей має добре розвинену позитивну самооцінку, що дозволяє їм не лише впевнено адаптуватися до складних обставин, але й послідовно та ефективно досягати поставлених цілей, залишаючись мотивованими та зосередженими на своїх пріоритетах.

Результати проведеного дослідження наочно демонструють значне поширення низького рівня самооцінки серед опитаних, що вказує на серйозність та масштабність цієї проблеми. Така тенденція підкреслює нагальну потребу в системному підході до її вирішення, спрямованому не тільки на поверхневе усунення симптомів, але й на глибоке розв'язання її причин. Однією з пріоритетних рекомендацій є розробка та впровадження комплексних психологічних програм, тренінгів і освітніх заходів, які слугуватимуть підтримкою у формуванні здорової самооцінки. Важливим аспектом таких

ініціатив має стати розвиток навичок, які сприяють подоланню невпевненості в собі, а також укріплення емоційної стійкості. У довгостроковій перспективі подібні заходи сприятимуть суттєвому зниженню негативного впливу низької самооцінки на різні аспекти життя учасників. Водночас, вони позитивно позначаються на їхньому емоційному благополуччі, підвищенні якості міжособистісних відносин і полегшенні процесів соціальної адаптації в різних життєвих сферах. Інвестиція в такі підходи має потенціал не лише допомогти окремим людям, а й принести користь суспільству загалом через створення більш гармонійного середовища для розвитку та самореалізації.

Наступна методика, яку ми досліджували, - методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою) Методика, створена метою визначення рівня самооцінки, є інструментом для проведення діагностики та здійснення кількісного аналізу ступеня адекватності сприйняття особистістю самої себе. Вона дозволяє оцінити, наскільки реалістично та збалансовано людина ставиться до власних якостей, можливостей та досягнень.

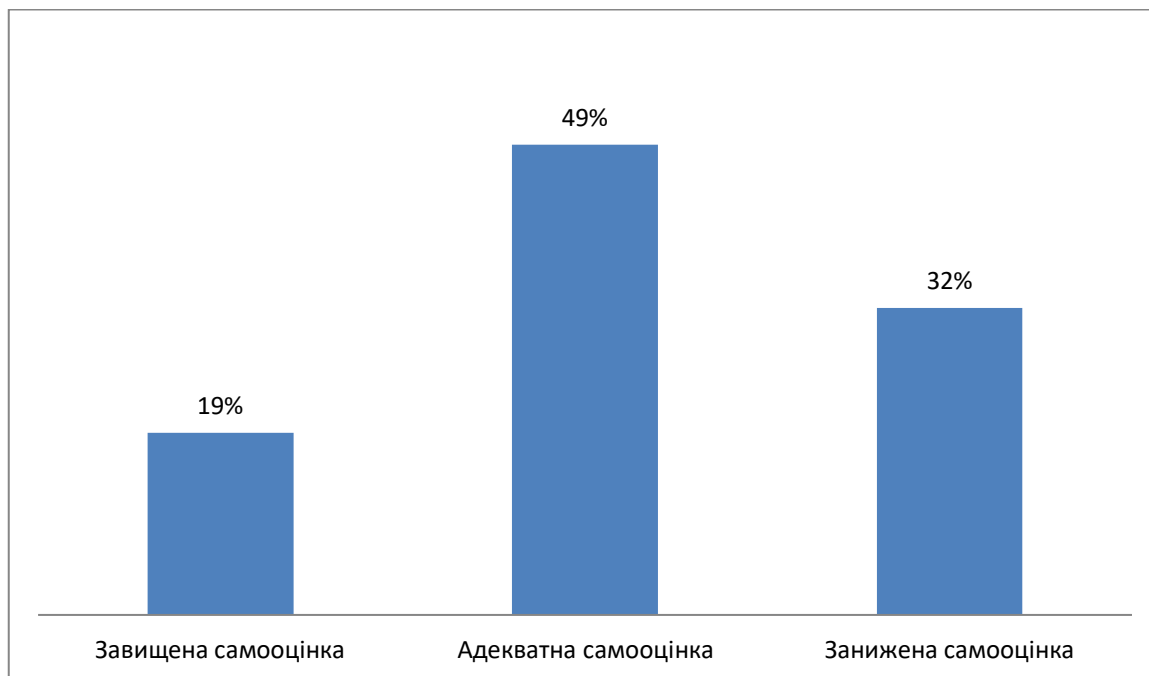


Рис. 2.2 Результати дослідження за допомогою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

Діаграма наочно демонструє, як респонденти розподіляються за трьома основними рівнями самооцінки: завищена, адекватна та занижена. Цей аналіз

дозволяє краще зрозуміти психологічний стан групи учасників та їх сприйняття власної особистості. Адекватна самооцінка посідає перше місце за поширеністю серед опитаних і охоплює приблизно 49% респондентів, що становить майже половину всієї досліджуваної вибірки. Такий високий відсоток свідчить, що значна частина людей має добре збалансоване, врівноважене та реалістичне сприйняття себе та своєї ролі у суспільстві. Ця група, ймовірно, демонструє здоровий рівень впевненості у своїх можливостях і здатність об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Рівень заниженої самооцінки зафіксовано у приблизно 32% респондентів, що наочно показує, що майже третина опитаних схильна до сумнівів у власних можливостях, надмірної самокритичності та недооцінки досягнень. Такий психологічний стан може вказувати на певні внутрішні переживання чи зовнішні впливи, які заважають цим людям повною мірою розкрити свій потенціал.

Завищений рівень самооцінки є цікавим і водночас складним явищем, яке заслуговує на детальний аналіз. Найнижчий відсоток у дослідженнях припадає саме на осіб із надмірно високою самооцінкою, і цей показник становить близько 19%. До цієї групи відносяться люди, які, як правило, схильні перебільшувати або невинуватити переоцінювати свої здібності та можливості. Вони часто демонструють надмірну самовпевненість, яка на перший погляд може виглядати як сильна сторона, але водночас супроводжується відсутністю самокритики щодо власних рішень, дій чи помилок. Подібна поведінка може мати як переваги, так і недоліки. З одного боку, вона сприяє сміливості братися за нові виклики, не боячись можливих невдач. З іншого боку, іноді ігнорує реальність обставин і ризиків, що здатне створити труднощі в довгостроковій перспективі.

Основна ціль «Шкали загальної прокрастинації» К. Лей полягає у визначенні схильності до диспозиційної прокрастинації — стійкої тенденції відкладати виконання важливих завдань. Під диспозиційною прокрастинацією розуміють не епізодичні випадки промедління, а постійну поведінкову модель, згруповану навколо звички свідомо й без раціональних підстав відкладати важливі справи та заплановані дії на пізніший час. Така поведінка

характеризується усвідомленням особою негативних наслідків своєї затримки, проте нездатністю або небажанням діяти вчасно. Шкала є корисним інструментом для виявлення диспозиційної прокрастинації, який забезпечує кількісну основу для подальшого аналізу причини, наслідків і способів корекції цієї поведінкової проблеми. Схильність пов'язана з особистісними характеристиками (наприклад, низькою самодисципліною, високою тривожністю), когнітивними перекрученнями (категоричні очікування щодо продуктивності під тиском часу) та емоційними регуляторними труднощами.

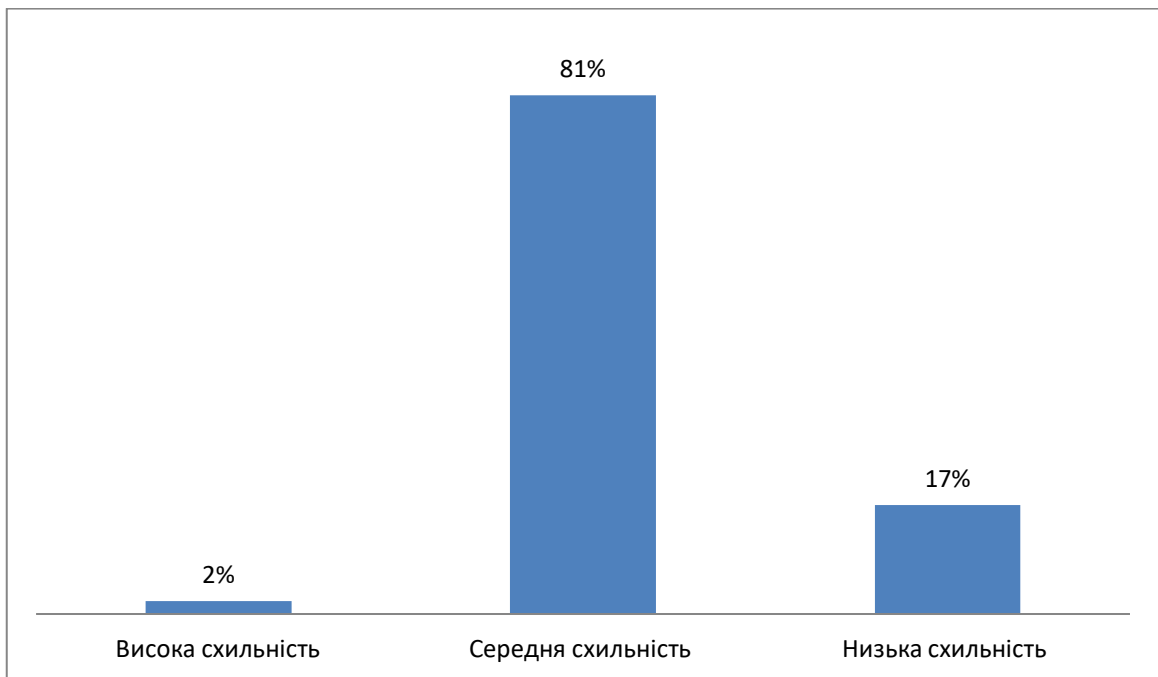


Рис. 2.3 Результати дослідження за допомогою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

За результатами проведеного дослідження, представленими у формі стовпчастої діаграми, можна спостерігати детальний розподіл респондентів за трьома основними рівнями схильності до прокрастинації: високою, середньою та низькою. Найбільшу групу складають ті, хто демонструє середню схильність до відкладання справ, що охоплює приблизно 81% опитаних. Це свідчить про те, що велика частина людей має тенденцію до регулярного, але помірного прокрастинування. Така звичка хоч і є доволі поширеною, однак нерідко призводить до зниження індивідуальної продуктивності і може викликати зростаючий рівень стресу через накопичені обов'язки.

Водночас близько 17% респондентів мають низький рівень схильності до прокрастинації. Ця група здебільшого представлена людьми, які характеризуються високим рівнем організованості, злагоженості у вправах із планування часу та дисциплінованістю в підходах до виконання завдань. Вони демонструють чіткі риси самоконтролю, що дозволяє їм уникати впливу звички відкладати важливі справи.

Найменша частка учасників дослідження — приблизно 2% — належить до категорії з високим рівнем схильності до прокрастинації. Ця невелика, але критична, група людей систематично та хронічно відкладає виконання завдань на тривалий період, що, в їхньому випадку, нерідко стає критичним фактором зниження ефективності настільки, що це може створювати суттєві непереборні перешкоди для досягнення встановлених цілей чи ефективної адаптації до змінних життєвих та професійних обставин. Фактично, прокрастинація у цієї категорії перетворюється на дезадаптивний поведінковий патерн, що вимагає пильної уваги та, ймовірно, професійної інтервенції.

У сукупності результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що прокрастинація є масовим явищем, адже 81% опитаних стикаються з нею на середньому рівні. Цей показник свідчить про широку поширеність даної поведінкової особливості серед населення. Хоча критична (або висока) форма властива лише невеликій кількості людей, саме середній рівень прокрастинації вимагає особливої уваги, оскільки він має значний, але часто недооцінений, вплив на загальну ефективність групи (колективу, студентської аудиторії тощо). Вирішення проблеми прокрастинації, навіть якщо вона проявляється лише на помірному рівні у більшості, може позитивно відобразитися на підвищенні загальної продуктивності, зниженні стресових факторів, пов'язаних з дедлайнами та поспіхом, а також на покращенні загального добробуту індивідів у цій групі.

Методика «Шкала прокрастинації» авторства Б.В. Такмана спрямована на виявлення рівня схильності людини до затягування виконання завдань, як у професійній чи навчальній сфері, так і в ситуаціях, пов'язаних із прийняттям рішень, забезпечуючи широкий спектр оцінки. Головна мета цього опитувальника

полягає у визначенні того, наскільки прокрастинація проявляється як стійка поведінкова особливість конкретної особи, тобто у встановленні рівня звички відкладати виконання важливих справ на пізніше. Іншими словами, цей інструмент націлений на кількісну оцінку хронічності та генералізованості тенденції індивіда до прокрастинації, що дозволяє диференціювати тимчасову лінь або ситуативну затримку від патерну поведінки, який є глибоко вкоріненим в особистісній структурі. Таке дослідження допомагає не просто зафіксувати епізоди відкладання, а й виміряти схильність людини до цього явища як риси, що суттєво впливає на її загальну ефективність та психологічне благополуччя.

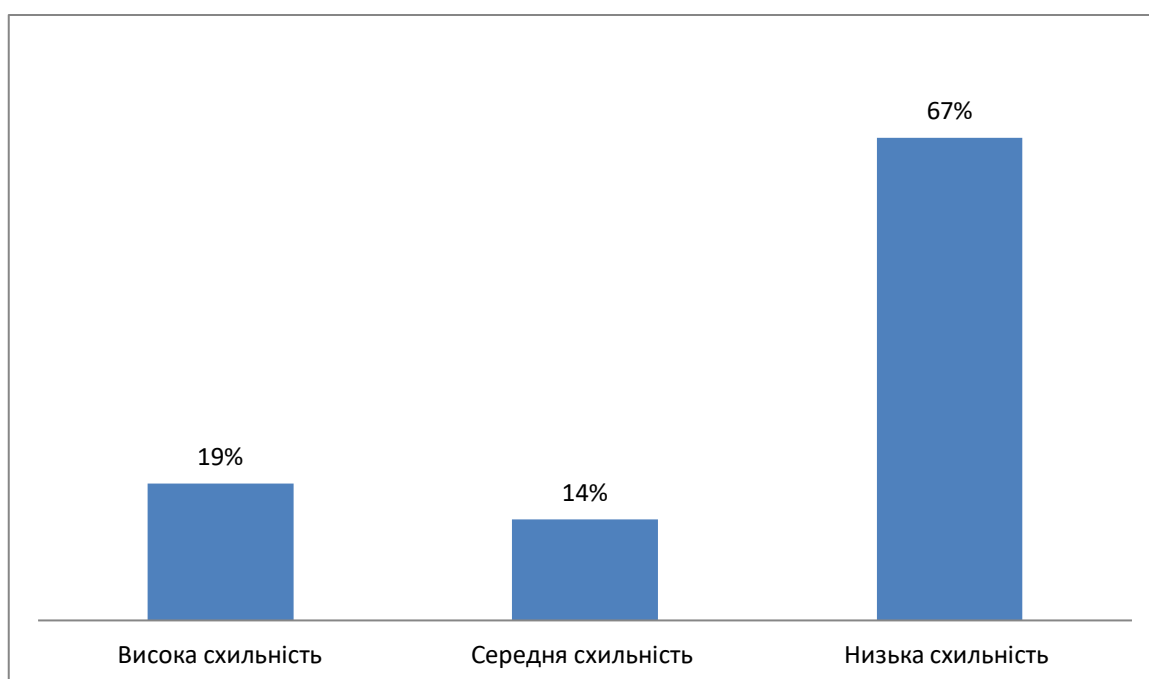


Рис. 2.4 Результати дослідження за допомогою «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана.

Результати дослідження, яке було проведене із застосуванням «Шкали прокрастинації» за методикою Б. В. Такмана, свідчать про наявність високого рівня самодисципліни та організованості серед переважної більшості опитаних учасників. Аналіз зібраних даних показує, що приблизно 67% респондентів демонструють низький рівень схильності до прокрастинації, що є важливим та обнадійливим показником їхніх добре сформованих навичок саморегуляції. Ця категорія людей відзначається здатністю вчасно братися за виконання завдань, успішно завершувати їх у межах запланованого часу та дотримуватися заданих

дедлайнів без суттєвих труднощів чи затримок. Як показує дослідження, їх поведінка носить переважно проактивний характер, що забезпечує не лише ефективність у роботі, а й позитивно впливає на їхню загальну продуктивність у різних сферах діяльності.

Згідно з опитуванням, лише 19% учасників демонструють виражену схильність до прокрастинації, що свідчить про наявність серйозної проблеми у цієї частини респондентів. Люди, які потрапляють до цієї категорії, зазвичай стикаються з істотними труднощами у навчальній або професійній діяльності, оскільки виконують свої завдання під впливом значного психологічного напруження. Це пов'язано з тим, що вони часто працюють "в останню хвилину", намагаючись завершити заплановане в умовах обмеженого часу. Через таку поведінку їм нерідко потрібні спеціалізовані заходи, спрямовані на поліпшення організаційних навичок, оптимізацію процесів планування та розвиток внутрішньої мотивації для більш ефективного управління власним часом.

Високий рівень прокрастинації, визначений за шкалою Такмана, зазвичай базується на поєднанні кількох ключових факторів: суб'єктивні звіти про відкладання важливих справ підтверджуються об'єктивними показниками зниженої продуктивності. До таких показників відносяться регулярні прострочення дедлайнів, погіршення результатів навчальної діяльності або недостатня якість виконаних робіт. Наприклад, студенти чи підприємці, які схильні до прокрастинації, можуть систематично відкладати підготовку до важливих презентацій або написання есе до останнього моменту. Така поведінка не лише негативно впливає на загальний рівень їх продуктивності, але також підвищує ризик емоційного виснаження і професійного чи академічного вигорання. За подібних умов такі люди можуть страждати від втрачених можливостей для розвитку і подальшого успіху в роботі або навчанні. Найменшу частку досліджуваної вибірки, близько 14%, становлять респонденти, які демонструють середній рівень схильності до прокрастинації. Їхня поведінка, що пов'язана з відкладанням справ, носить ситуативний характер та залежить від того, наскільки завдання для них є монотонними або складними. Детальний аналіз

отриманих результатів підтверджує виразну тенденцію до формування в групі більш дисциплінованого підходу до виконання своїх обов'язків. Практично дві третини учасників долають внутрішні бар'єри, що зазвичай виникають через прокрастинацію, успішно поєднуючи самоорганізацію і відповідальність у своїй діяльності.

Таблиця 2.1.

Показники коефіцієнтів кореляції

Показники	Самооцінка (Тернопільська В.І.)	Самооцінка (Казанцева Г.М.)	«Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана	Шкала загальної прокрастинації К.Лея
Самооцінка (Тернопільська В.І.)	1	-0,634	0,463**	0,226*
Самооцінка (Казанцева Г.М.)	-0,634	1	-0,494	-0,389
«Шкала прокрастинації» Б.В. Такмана	0,463**	-0,494	1	0,619**
Шкала загальної прокрастинації К.Лея	0,226*	-0,389	0,619**	1

У таблиці наведено результати кореляційного аналізу, який дозволив виявити взаємозв'язки між рівнями самооцінки та схильністю до прокрастинації, оціненими за допомогою різних психологічних методик. Ключовим висновком аналізу є наявність вираженого негативного зв'язку (-0,634) між показником самооцінки, отриманим за методикою Тернопільської В.І., та аналогічним

показником, визначеним за методикою Казанцевої Г.М. Цей високий рівень зворотної кореляції (чим вищий показник за однією методикою, тим нижчий за іншою) вказує на те, що обидві методики акцентують увагу на різних, а можливо, навіть протилежних аспектах оцінки власної особистості. Таким чином, вони розкривають не стільки альтернативні підходи до розуміння самооцінки, скільки її різновекторні характеристики чи особливості сприйняття, що вимагає уважного підходу до інтерпретації результатів.

Самооцінка, оцінена за методикою Тернопільської В.І., демонструє помітну позитивну кореляцію із рівнем прокрастинації, оціненим за допомогою шкали Б.В. Такмана, з коефіцієнтом кореляції на рівні 0,463**. Такий зв'язок може свідчити про те, що підвищена самооцінка, визначена за цією методикою, потенційно супроводжується більш вираженою схильністю до прокрастинації. Це може означати, що особи із вищою самооцінкою частіше відкладають виконання завдань, ймовірно, через специфічні психологічні механізми або відношення до зобов'язань. Разом із цим слід зазначити, що кореляція між самооцінкою і показниками загальної прокрастинації, виміряної за методикою К. Лея, є низькою — значення коефіцієнта дорівнює 0,226* — та не має достатньої статистичної значущості. Це може свідчити про те, що вплив самооцінки на загальну схильність до прокрастинації значно слабший і менш визначений у порівнянні з іншими формами аналізованої поведінки.

На відміну від попередніх висновків, самооцінка, оцінена за методикою Казанцевої Г.М., демонструє статистично значущі негативні кореляції з обома показниками прокрастинації: зі шкалою Такмана (-0.494) та зі шкалою Лея (-0.389). Це є важливим висновком, оскільки він вказує на те, що зниження рівня самооцінки, виміряної саме за методикою Казанцевої супроводжується підвищенням схильності до прокрастинування — тобто чим гірше людина оцінює себе за цим параметром, тим частіше вона відкладає справи. Такий негативний зв'язок відповідає класичним психологічним теоріям, де низька самооцінка є рушійним чинником уникнення діяльності через страх невдачі або перфекціонізм.

Окрім того, аналіз показав наявність помірного позитивного кореляційного зв'язку між основними шкалами прокрастинації, розробленими Б. В. Такманом та К. Леєм, із високим коефіцієнтом 0.619**. Такий значущий результат свідчить про узгодженість (конвергентну валідність) цих методик і підтверджує їхню ефективність у спільному вимірюванні одного й того ж психологічного явища — схильності до відкладання завдань. Виявлена кореляція між методиками оцінки прокрастинації додає достовірності (валідності) та надійності їхнім підходам до оцінки цього феномену. Зокрема, вона свідчить про конвергентну валідність, що дозволяє дослідникам використовувати обидві шкали як взаємодоповнюючі інструменти для проведення комплексного діагностування схильності до прокрастинації, забезпечуючи глибше та всебічне розуміння проблеми.

Результати проведеного дослідження переконливо вказують на значну взаємозалежність між рівнем самооцінки та схильністю до прокрастинації, підтверджуючи той факт, що знижений рівень самооцінки асоціюється із суттєво більшою ймовірністю прояву прокрастинаційної поведінки. В основі цього зв'язку лежить психологічний механізм уникнення завдань, який активується через страх невдачі чи глибокі сумніви у власних силах. Індивід із низькою самооцінкою відкладає діяльність, використовуючи це як захисну реакцію, щоб уникнути ситуації, яка потенційно могла б підтвердити його некомпетентність. Водночас, ключовим висновком є те, що характер цих взаємозв'язків може варіюватись залежно від застосованої методики оцінювання, оскільки різні психологічні інструменти можуть фіксувати різні аспекти самооцінки (наприклад, її стійкість, ситуативність чи емоційний компонент), що призводить до тримання як класичних негативних, так і нетипових позитивних кореляцій із прокрастинацією.

Висновки до другого розділу

Аналіз даних, пов'язаних із самооцінкою та прокрастинацією, виявив, що основною психологічною характеристикою досліджуваної групи виступає глибоко вкорінена внутрішня невпевненість. Саме ця невпевненість стає

фундаментальною причиною появи небажаної поведінки прокрастинації у більшості учасників дослідження. В межах цього аналізу було виявлено значний рівень заниженої самооцінки, який виражається переважанням самокритики, підвищенням тривожності, а також інтенсивним страхом перед негативною оцінкою з боку оточуючих. Такий стан психіки, зосереджений на уникненні потенційного провалу та осуду, значною мірою визначає поведінкові моделі членів групи, змушуючи їх відкладати виконання завдань як механізм психологічного захисту від стресу та ймовірного підтвердження власної некомпетентності.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували, що низька самооцінка є суттєвим предиктором схильності до прокрастинації. Інакше кажучи, чим гірша оцінка власних здібностей та можливостей у людини, тим вірогідніше вона схильна відкладати виконання важливих завдань на потім. Причина цього явища полягає у захисному механізмі, за допомогою якого людина намагається уникнути можливого ризику невдачі чи критичних зауважень з боку оточуючих. Такий поведінковий підхід фактично працює як спосіб уникнення ситуацій, які могли б завдати ще більшої шкоди й без того вразливій та нестабільній самооцінці, оскільки бездіяльність є психологічно безпечнішою, ніж активна діяльність, що може призвести до підтвердження власної некомпетентності або невідповідності очікуванням.

Таким чином, основною проблемою для представників досліджуваної групи є не дефіцит знань чи навичок у сфері тайм-менеджменту, як це могло б здатися на перший погляд. Натомість, першочерговий фокус уваги має бути спрямований на корекцію та підтримку адекватної самооцінки учасників. Саме підвищення рівня самооцінки стає тим ключовим фактором, що дозволяє ефективно зменшити тенденцію до прокрастинації. Це відбувається завдяки тому, що зміцнення впевненості у собі допомагає усунути її глибоку психологічну першопричину — страх невдачі та боязнь соціального осуду.

РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

3.1. Самооцінка і прокрастинація: психологічний механізм уникнення невдач

Студентські роки є важливою фазою в процесі формування особистості та власної ідентичності. Цей період супроводжується високими академічними викликами та необхідністю ухвалювати ключові життєві рішення. У цьому динамічному контексті питання розвитку здорової і адекватної самооцінки набуває особливої значущості, адже саме вона стає основою для досягнень у майбутньому та розвитку психологічної стійкості

Самооцінка як центральний механізм регуляції

Самооцінка є важливою складовою самосвідомості, насиченою емоційним забарвленням, і виконує роль внутрішнього регулятора поведінки. Вона впливає не лише на рівень успішності у навчанні, але й визначає амбіційність, рішучість та мотивацію до особистісного й професійного розвитку. Стабільна та адекватна самооцінка є потужним ресурсом, який допомагає відкрито приймати виклики, брати відповідальність за своє майбутнє, сприяючи зміцненню психологічної резильєнтності — здатності відновлюватися після невдач.

Зв'язок із прокрастинацією

За умови низької самооцінки виникає брак віри у власні сили, який часто супроводжується синдромом самозванця. Це накладає значні обмеження на здатність молоді досягати важливих життєвих цілей. Негативне сприйняття себе провокує появу захисних механізмів, серед яких найбільш поширеною є прокрастинація. Відкладання справ стає способом уникнення ситуацій, що можуть поставити під сумнів компетентність або активізувати страх помилок і перфекціонізму. Невиконане завдання дозволяє перекласти провину на нестачу часу, а не здібностей, тимчасово зберігаючи хитку самооцінку. У цьому контексті прокрастинація є не банальною лінню, а радше засобом уникнення негативних

емоцій, таких як тривога чи сором, які тісно пов'язані з індивідуальним сприйняттям себе.

Самооцінка людини є важливим показником її внутрішнього стану, який, залежно від наповненості і природи, поділяється на три основні рівні: завищена, занижена та адекватна. Ключовою для створення та впровадження нашої програми є саме адекватна самооцінка, оскільки вона сприяє цілісному гармонійному розвитку особистості, забезпечує ефективну комунікацію з навколишнім середовищем і позитивно впливає на загальний рівень якості життя. Орієнтація на формування цієї характеристики особистості виступає важливою метою, що робить можливим успішне і результативне впровадження програми.

Адекватна самооцінка, яка також часто називається реальною самооцінкою, виконує роль базового механізму, що направляє розвиток та становлення особистості відповідно до загальноприйнятих норм. Люди з такою самооцінкою демонструють декілька характерних особливостей, серед яких виділяються вміння діяти впевнено, ставити перед собою чітко окреслені завдання і ефективно їх реалізовувати. До основних ознак належить здатність виробити реалістичний підхід до мислення, об'єктивно оцінювати інших людей, приймати конструктивні рішення та адекватно реагувати на поведінку оточуючих. Завдяки цьому людина з адекватною самооцінкою знаходиться в постійному балансі між своїми внутрішніми прагненнями та зовнішніми подіями, що сприяє її гармонійному розвитку та взаємодії в соціальному середовищі.

Особистості з адекватною самооцінкою зазвичай успішно будують соціальні зв'язки з різними групами людей, включаючи друзів, членів родини, колег по роботі або навіть сусідів. Ця здатність підтримувати позитивні відносини у різних сферах життя також підкреслює важливу роль адекватної самооцінки як стабілізатора особистісного розвитку. Фактично, така самооцінка сприяє формуванню психологічної стійкості та активності, допомагаючи людині зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

Відповідно до висновків досліджень Ю. Ліпковської, адекватну самооцінку можна визначити як об'єктивне співвідношення між здатностями особистості, її

реальними можливостями та досягненнями. Вона проявляється у вмінні здійснювати критичне самоспостереження, реалістично оцінювати власні дії — як успіхи, так і недоліки — та розумно ставити перед собою цілі, які є досяжними. Такий підхід дозволяє особистості не лише успішно орієнтуватися в життєвих обставинах, але й забезпечує сталий розвиток її соціальних і психологічних аспектів [12].

3.2. Інструкція з підвищення самооцінки: діагностика та 8 кроків до впевненості.

Рівень самооцінки значно впливає на поведінку та життєві рішення людини. Найчастіше трапляється ситуація, коли самооцінка занижена, тобто реальні здібності людини перевершують її уявлення про власні можливості. Це зазвичай пов'язано з тим, що основи самооцінки формуються ще в дитинстві, коли особистісні можливості недостатньо розвинені. Суттєвий вплив також чинить негативне середовище, яке може підірвати віру у власні сили. Водночас нерідко серед представників молодого покоління трапляються випадки завищеної самооцінки. Для дорослих же людей найбільше характерна протилежна тенденція.

Основні рекомендації, що допоможуть покращити самооцінку та зміцнити впевненість у собі:

1. Зупиніться на мить і перестаньте постійно порівнювати себе з іншими людьми, адже це марна практика, яка тільки поглиблює почуття невдоволення. У будь-який момент завжди знайдуться люди, які мають більше досягнень, ресурсів чи можливостей, ніж Ви, так само як і ті, чий стан або рівень життя значно скромніший. Вдаючись до безперервного порівняння, Ви лише обмежуєте себе у власній самореалізації, перетворюючи оточуючих на недосяжних суперників або невидимих опонентів, які залишають Вас у стані постійної боротьби. Розвивайте здібності й особливості, які роблять Вас унікальним, і спрямовуйте увагу на власний шлях, а не на змагання з навколишніми.

2. Не варто надто суворо ставитися до себе побудова сильної та здорової самооцінки є досить складним завданням, якщо ви постійно зосереджуєтеся на недоліках і повторюєте негативні судження про себе чи свої здібності. Така критика нерідко стосується різних аспектів: зовнішнього вигляду, професійної діяльності, фінансової стабільності або навіть інших сфер вашого життя. Потрібно пам'ятати, що основа покращення самооцінки нерозривно пов'язана з тим, які слова ви використовуєте щодо себе. Навчіться підтримувати себе добрим словом і фокусуйтеся на позитивних якостях, які допоможуть сформувати впевнений і стійкий образ власного «я».

3. Завжди приймайте всі компліменти та щирі привітання із вдячністю, відповідаючи просто і впевнено — спасибі. Коли ж ви намагаєтеся знецінити комплімент, відповідаючи на нього фразами на кшталт: «та це нічого особливого» або «це дрібниця», ви, можливо неусвідомлено, зневажаєте висловлену похвалу і водночас надсилаєте собі внутрішній сигнал про те, що не заслуговуєте доброї оцінки ваших здібностей чи вчинків. Подібна поведінка може поступово сформувати низьку самооцінку або ще більше закріпити невпевненість у собі. Саме тому важливо навчитися з вдячністю приймати компліменти та слова захоплення, не принижуючи своїх достоїнств і не недооцінюючи те, за що вас хвалять. Дозвольте собі відчувати впевненість і гідно оцінити ваші досягнення та унікальність крізь призму людської підтримки та вдячності.

4. Для підняття самооцінки корисно використовувати афірмації, тобто позитивні твердження, які сприяють формуванню впевненості в собі та внутрішньої гармонії. Спробуйте записати коротке ствердження, яке вас надихає, наприклад, «я люблю і ціную себе таким, яким я є» або «я гідний усього найкращого у житті», і розмістіть це твердження на предметі, який ви часто використовуєте протягом дня. Це може бути гаманець, пластиковий чохол для телефону чи навіть обкладинка блокнота. Таким чином, афірмація завжди буде з вами у доступному місці та зможе легко привертати вашу увагу в моменти сумнівів.

Протягом дня знайдіть кілька хвилин, аби усвідомлено повторити своє твердження. Особливо корисно це робити перед сном, коли ваш розум готується до відпочинку, і вранці після пробудження, коли ви налаштовуєтеся на новий день. Повторюючи афірмацію, намагайтеся не просто виголошувати слова механічно, а відчувати глибокий зв'язок із цими думками. Зосередьтеся на позитивних емоціях, які виникають у цей момент: радість, спокій, упевненість або вдячність. Чим сильніший буде емоційний відгук на сказане, тим більшого впливу досягне ваша афірмація.

Регулярна практика такого підходу не лише забезпечить закріплення позитивних переконань, але й допоможе вам поступово переосмислити своє ставлення до себе, сформувати впевненість та прийняття власної цінності у повсякденному житті.

5. Слідкуйте за тим, щоб Ваше спілкування відбувалося переважно з людьми, які випромінюють позитивну енергію, проявляють впевненість у собі та готовність підтримати Вас у будь-якій ситуації. Таке оточення здатне стати для Вас джерелом натхнення та мотивації. Водночас, перебуваючи поруч із людьми, які налаштовані негативно та постійно ставлять під сумнів Ваші здібності, критикують або пригнічують Ваші ідеї, Ви швидше за все відчуєте емоційний занепад та зниження самооцінки. Протилежним буде вплив доброзичливих та відкритих людей, які готові приймати Вас такими, якими Ви є, цінувати Ваші прагнення і заохочувати до розвитку. У такому підтримуючому середовищі Ви не лише почуватиметеся впевненіше та спокійніше, але й сприятимете поступовому зміцненню своєї самооцінки.

6. Щоб підвищити свою самооцінку та поліпшити сприйняття власної особистості, спробуйте скласти список своїх позитивних якостей. Подумайте, чи можна сказати про вас, що ви чесна людина, безкорисливі у своїх діях, завжди готові допомогти іншим або підходите до справи творчо і креативно? Намагайтеся бути доброзичливими та справедливими до самих себе, і обов'язково напишіть принаймні 20 характеристик, які ви вважаєте своїми сильними сторонами чи відображенням ваших найкращих рис.

Цей перелік важливо переглядати регулярно, адже він не лише нагадуватиме про ваші чесноти, але й сприятиме формуванню позитивного ставлення до себе. Багато хто з нас має схильність зосереджуватися на власних недоліках, що тільки посилює почуття невпевненості та низьку самооцінку. Такі постійні акценти на негативі ще більше переконують нас у тому, що наше життя розгортається не так, як хотілося б. Однак саме зміна фокусу уваги — від слабких сторін до достоїнств — може стати важливим кроком до особистого зростання.

Коли ви зосереджуєтеся на своїх перевагах і талантах, це не лише покращує вашу внутрішню впевненість, але й відкриває більше можливостей для реалізації задуманого. Таким чином, формування такого списку — це не просто вправа для самооцінки, а й дієвий метод запустити процес позитивних змін у житті.

7. Почніть більше підтримувати інших. Йдеться про те, щоб вкладати час і зусилля у справи, які допомагають людям, або ж надихати їх позитивними словами та заохоченням. Коли ви проявляєте турботу чи допомогу, стаєте важливими для оточення, і це значно підвищує вашу самооцінку та покращує настрій.

8. Розпочинайте діяти! Підвищити свій рівень самооцінки неможливо, якщо постійно залишатися у комфортній зоні, уникати нового досвіду або відмовлятися приймати виклики, які з'являються на вашому шляху. Активна діяльність, незалежно від того, яких результатів ви досягнете, сприяє зміцненню почуття власної гідності, дарує приємні емоції та підсилює позитивне сприйняття себе. Навпаки, зволікання в прийнятті рішень, вкорінене страхом чи тривогою, змушує відчувати розчарування, внутрішнє невдоволення і навіть сум, що з часом призводить до зниження самооцінки. Тож рушайте вперед, адже кожен крок до дії — це шлях до внутрішньої гармонії та впевненості в собі! [4].

3.3. Ефективні стратегії подолання прокрастинації: інструменти та методи профілактики

Прокрастинація є одним із досить поширених і водночас складних явищ, яке проявляється у вигляді безперервного відкладання виконання завдань на пізніший час. Вона може стосуватися абсолютно будь-якої сфери життя, охоплюючи як серйозні та важливі обов'язки, наприклад, навчальні чи робочі задачі, так і загалом щоденні дрібниці, такі як прибирання вдома або запланований візит до лікаря. Необхідно враховувати, що прокрастинація не є простим проявом ліні чи свідомого нехтування завданнями. Насправді це складне психологічне явище, яке глибоко закорінене у внутрішньому ставленні людини до усвідомлення й прийняття необхідності здійснення певних дій. Зрозуміння цього аспекту може допомогти не лише усвідомити причини прокрастинації, але й знайти способи боротьби з нею, забезпечуючи ефективність у різних життєвих сферах.

Основною причиною прокрастинації є доволі складне і часто невидиме протистояння між емоційною і раціональною частинами нашого мозку. Згадайте те завдання, яке ви вже тривалий час відкладаєте, можливо, навіть місяцями. Швидше за все, воно володіє кількома специфічними характеристиками, які підсвідомо роблять його непривабливим для виконання.

Якщо завдання виглядає занадто нудним, його виконання стає справжнім випробуванням. Вам здається, що сам процес не приносить жодного задоволення чи користі, навіть якщо результат потенційно важливий або необхідний. Складність такого завдання також грає не останню роль. Коли для виконання потрібні значні зусилля, яких вам наразі бракує чи ви не готові докладати, мозок автоматично шукає менш енергозатратні альтернативи. Часто завдання також може бути незрозумілим: ви точно не знаєте, з чого варто почати чи як правильно до нього підступитися, що викликає додаткову невпевненість.

Інший фактор — розчарування або відчуття марноти. Якщо здається, що ваші дії не принесуть вагомих результатів або результат настільки далекий, що втрачається будь-яка мотивація, виникає ризик опору виконанню. Завдання може бути структурно неорганізованим, без зрозумілого плану дій чи чітко визначених кроків. Нарешті, неймовірно рідко нас приваблює робота, в якій ми не бачимо

реальних зв'язків із собою чи своїми цілями — завдання виглядає знеособленим і беззмістовним.

З точки зору мозкової діяльності прокрастинація є своєрідною "війною" між двома основними компонентами нашої свідомості: лімбічною системою, яка відповідає за емоції й миттєві бажання, та префронтальною корою — центром логіки і свідомого мислення. Щойно емоційна частина бере верх над раціональною, ми легко піддаємось спокусам і переключаємо свою увагу на інше заняття — наприклад, гортаємо стрічку у TikTok чи витрачаємо час на дрібниці замість того, щоб виконати важливе завдання. Це природний механізм уникнення складності та пошуку негайного задоволення.

Сім порад, як почати діяти ефективно

Якщо ви помітили, що день у день відкладаєте важливі справи на потім, знайте: прокрастинація — це поширена звичка, яка хоч і здається непереборною, але від неї цілком можливо позбутися. Головне — знайти дієві підходи й інструменти, які допоможуть подолати це явище без погіршення ситуації. Ми підготували для вас сім перевірених і простих у застосуванні способів, які можуть стати вашим ключем до боротьби з відкладанням справ на невизначений час.

1. Знайдіть джерело миттєвої мотивації.

Перш ніж почати діяти, потрібно зрозуміти основну причину, чому виникає прокрастинація. Часто вона є наслідком внутрішнього конфлікту між вашим майбутнім Я, яке прагне досягнень, і сьогоdnішнім Я, що хоче насолоди тут і зараз. Щоб допомогти собі взятися за виконання важливих справ, варто зменшити цей розрив — зробити шлях до винагороди коротшим та привабливішим.

Як реалізувати цю стратегію на практиці?

Спершу визначте завдання, яке викликає у вас найбільше небажання діяти, — наприклад, тренування, робота над звітами, впорядкування простору вдома чи інша складна справа. Потім подумайте про певну приємну й мотивуючу дію, яка приносить вам задоволення або заряджає енергією. Це може бути прослуховування музики, перегляд серіалу чи навіть смачний перекус. Тепер об'єднайте ці дві дії в нерозривний ланцюжок. Наприклад: дозволяйте собі

дивитися новий епізод улюбленого серіалу лише під час пробіжок або слухати подкасти виключно під час прибирання.

Завдяки такому підходу ваш мозок поступово почне асоціювати необхідні завдання з приємним досвідом. Як результат, навіть найскладніше завдання більше не виглядатиме як малоприваблива рутинна, а перетвориться на щось із позитивним підтекстом. Уявіть: ви працюєте над важливим проєктом із чашкою ароматної кави чи вирішуєте робочі питання під час перебування у затишному кафе з комфортною атмосферою. Почніть із простих кроків і перевірте цей метод самостійно — скоро ви помітите значні зміни у своєму ставленні до відкладених справ.

2. Створіть для себе наслідки.

Досить часто ми схильні відкладати важливі справи на потім, навіть розуміючи їх значущість. Причина цього криється у тому, що наслідки прокрастинації здаються нам надто далекими і неактуальними. Наприклад, пропустити заплановане тренування сьогодні сприймається як незначна деталь, адже зайва вага не стане помітною миттєво. А не зданий у термін звіт поки не викликає дискомфорту, оскільки нагадування від колег з'являться аж після вихідних, тобто коли це буде, здається, ще нескоро.

Щоб уникнути пастки, коли негативні наслідки відкладаються у майбутнє і перестають спонукати до дій вже зараз, варто помістити ці наслідки в контекст сьогодення. Ось декілька практичних способів зробити це та змусити себе діяти більш ефективно.

Один із найдієвіших методів — створення зобов'язань перед іншими людьми. Залучіть до своїх планів друзів, родичів чи колег, щоб почуватися відповідальним не тільки перед собою, але й перед ними. Наприклад, замість того, щоб тренуватися самостійно, домовтеся про спільне тренування з другом. Якщо ви вирішите пропустити заняття, це зачепить не тільки ваші інтереси, але й змусить розчарувати близьку людину. Ще один варіант — повідомити колегам про ваші дедлайни у відкритій формі: оголошення своїх планів публічно

автоматично створить додаткову мотивацію для дотримання графіка, адже тепер інші чекають вашого результату.

Для посилення мотивації також можна встановити умовну «ціну» за відкладання запланованих завдань. Сервіси на зразок Stickk дозволяють укласти своєрідний договір із самим собою. У цьому договорі прописуються правила: якщо ви не виконаєте свою задачу у встановлений строк, вам доведеться сплатити певну суму грошей, яка буде перерахована на благодійність чи обрану організацію. Така фінансова відповідальність додає елемент ризику до ваших дій, що значно ускладнює рішення відкласти завдання і водночас стимулює до виконання.

Не менш дієвим способом є отримання підтримки від оточуючих. Поділіться своїми цілеспрямованими планами із друзями чи колегами та попросіть їх слідкувати за вашими успіхами або періодично цікавитися процесом вашої роботи над проектом. Їхні запитання чи мотиваційні слова стануть додатковими тригерами для завершення задачі. Можливо, втрутитися їм навіть не доведеться: часом достатньо лише внутрішнього відчуття того, що хтось приділяє увагу вашим діям, щоби залишатися на шляху до мети і уникати відволікань. Застосовуючи ці стратегії, ви зможете ефективно боротися із тенденцією до прокрастинації і утримувати фокус на виконанні важливих завдань тут і зараз.

3. Спрогнозуйте свої майбутні дії.

Спрогнозуйте свої майбутні дії, щоб уникнути прокрастинації та забезпечити більшу ефективність у своїх справах. Дуже часто прокрастинація є результатом того, що ми надаємо своєму Майбутньому Я надто багато свободи. Сьогоднішнє Я може чітко планувати написання статті чи похід на тренування, але коли настає наступний день, реальність змінюється, і пріоритети починають виглядати зовсім інакше. Щоб подолати цей дисбаланс і уникнути пастки відкладення завдань на потім, варто створити відповідні умови заздалегідь. Саме вони допоможуть вам триматися наміченого плану.

Існує три практичні правила, які можуть стати основою боротьби з прокрастинацією:

Перше правило – спростіть завдання. Дійте на випередження, щоб мінімізувати зусилля, необхідні для початку. Наприклад, якщо ви хочете вийти на ранкову пробіжку, підготуйте свій спортивний одяг та кросівки ще ввечері. Коли потрібні речі вже чекають на вас у доступному місці, розпочати дію набагато легше. Простота в деталях збільшує ймовірність виконання задуму.

Друге правило – автоматизуйте процеси. Якщо ваша ціль, наприклад, полягає у формуванні фінансової подушки, але ви постійно стикаєтеся зі спокусою витратити зароблене на негайні потреби, настройте автоматичний переказ певної суми на окремий рахунок. Це позбавить вас необхідності приймати щоденні рішення та дозволить поступово накопичувати гроші без додаткових зусиль.

Третє правило – нейтралізуйте перешкоди. Часто основною причиною прокрастинації можуть бути якісь окремі елементи великого і складного завдання, які здаються особливо важкими чи заплутаними. У такому випадку варто максимально спростити ці частини: розділити їх на менші та зрозуміліші кроки або навіть делегувати комусь іншому. Це зменшить загальну тривожність, пов'язану із завданням, і дозволить швидше приступити до його виконання.

Коли ви детально продумуєте свої майбутні дії та ретельно готуєтеся до виконання завдань на етапі їх планування, ви немовби забираєте контроль над ситуацією у свого Майбутнього Я. Прокрастинація найчастіше виникає тоді, коли потрібно зробити вибір або прийняти рішення в момент дії. Використовуючи методику прогнозування майбутніх дій, ви частково усуваєте цю необхідність, знижуючи внутрішню напругу та створюючи більш сприятливі умови для реалізації задуманого. Таким чином, кожне завдання виконується більш гармонійно та систематично, а ви рухаєтеся вперед із впевненістю та легкістю.

4. Розділіть завдання на мікрокроки.

Розділіть велику задачу на численні мікрокроки, щоб зробити її більш керованою та менш лякаючою. Коли перед вами стоїть грандіозне завдання, його розмір і складність можуть викликати сильне відчуття тривоги, яке часто стає пусковим механізмом для прокрастинації. Однак існує ефективна стратегія, що

дозволяє подолати цей бар'єр, — перетворення глобальної задачі на низку дрібних, чітко визначених етапів, які легко реалізувати. Цей метод не лише сприяє організації роботи, а й має глибоке підґрунтя як у психології, так і в біології.

З точки зору психології, наш розум отримує особливе задоволення від досягнення проміжного результату. Щоразу, коли ви завершуєте невеликий етап, мозок вивільняє дофамін — нейромедіатор, що викликає відчуття радості та формує мотивацію для подальших дій. Це створює своєрідний цикл позитивного підкріплення: кожен успішно завершений крок спонукає вас рухатися далі, сприяючи накопиченню впевненості у своїх силах.

З біологічної точки зору, масштабні завдання здатні активувати лімбічну систему мозку, яка відповідає за емоційні реакції — включаючи страх і тривогу. Ця активація може паралізувати вашу здатність до дій, адже мозок інтерпретує надто велику задачу як потенційну загрозу або джерело надмірного стресу. Водночас поділ завдання на серію невеликих зрозумілих кроків дозволяє знизити рівень стресу та пом'якшити негативні реакції. У результаті сам процес виконання завдання стає менш напруженим і викликає значно менше психологічного дискомфорту.

Застосовуючи такий підхід, ви не лише підвищуєте свою продуктивність, але й робите шлях до цілі більш передбачуваним і послідовним. Це дає змогу зберігати мотивацію упродовж усього процесу виконання роботи й значно підвищує шанси на успіх.

5. Запровадьте правило 2 хвилин.

Правило двох хвилин — це простий, але надзвичайно ефективний підхід, який допомагає впоратися з відкладанням справ і швидше впроваджувати нові звички. Його головна мета — створити максимально прості умови для старту будь-якого завдання, незалежно від його складності або обсягу, що дозволяє легко перейти зі стану бездіяльності до активності.

Суть правила полягає в тому, щоб починати з кроку, виконання якого займає не більше двох хвилин. Ідея базується на зниженні психологічного бар'єра

перед чимось новим чи складним. Наприклад, замість того щоб ставити перед собою завдання «написати статтю», можна цілком реально визначити перший крок: «відкрити текстовий редактор і сформулювати заголовок». Якщо плануєте почати бігати вранці, не змушуйте себе одразу виходити на годинну пробіжку, а просто почніть із дріб'язкового кроку: «взути кросівки та вийти за двері».

Основна перевага цього методу полягає в його здатності трансформувати складний, часто громіздкий план у серію невеликих і легко здійснених завдань, які не викликають почуття перевантаження чи страху перед масштабами роботи. Поділ глобальної цілі на дрібніші, чітко окреслені кроки робить процес виконання простішим і доступнішим. Як тільки ви вирішуєте розпочати цей нехитрий підхід, ймовірність того, що ви продовжите виконання запланованого, різко підвищується. Принцип двох хвилин служить своєрідним запусковим механізмом або тригером: миттєво зроблений перший крок стає потужним каталізатором, який активує цілий ланцюг подальших дій. Ця реакція не лише стимулює вашу активність, але й закладає основу для стабільного збільшення продуктивності в довгостроковій перспективі.

Чому цей метод настільки ефективний у реальному житті?

Перш за все, маленькі перемоги мають потужний психологічний вплив. Їх досягнення стимулює викид дофаміну — гормону задоволення і мотивації, що в свою чергу підвищує ймовірність продовження розпочатої справи. Коли перше завдання виконано, навіть якщо воно здається зовсім незначним, створюється внутрішнє відчуття успіху, яке задає позитивний тон усьому наступному дню.

Другий важливий аспект — зняття психологічної напруги. Чим менше часу і зусиль потрібно для початку якогось процесу, тим нижчий ризик його відкласти. Велика кількість справ відкладається саме через страх перед масштабністю, але розбивши її на маленькі фрагменти, ви легше долаєте цей бар'єр.

І останнє — правило двох хвилин допомагає змінити ваше сприйняття діяльності. Те, що колись здавалось складним і трудомістким, тепер виглядає доступним, оскільки фокус зміщується на перший маленький крок. Замість стресу та роздумів про те, як впоратися з великим завданням, ви зосереджуєтеся на

конкретній простій дії. А далі зіграє правило інерції: почавши працювати, ви вже з меншою ймовірністю захочете перерватися.

Зрештою, цей метод дозволяє не тільки впоратися з прокрастинацією, але й створити ефективний ритм повсякденного життя. Маленькі кроки поступово формують звичку діяти послідовно, завдяки чому кожне нове завдання сприймається легше. Головне — зробити перший крок. Усе інше ваш мозок зробить автоматично.

6. Мінімізуйте зовнішні подразники.

Для підвищення власної продуктивності та раціонального використання часу важливо свідомо мінімізувати зовнішні подразники, що оточують нас у повсякденному житті. Людський мозок — це надзвичайно складна і водночас дивовижно потужна структура, яка має природну здатність глибоко зосереджуватися на виконанні важливих завдань, демонструючи при цьому високий рівень ефективності. Однак, реалізувати цю унікальну можливість можливо лише за умови створення відповідного середовища, у якому відсутні надмірні та небажані фактори, що відволікають нашу увагу. Часто причиною цих подразників стаємо ми самі, свідомо чи несвідомо допускаючи їхню присутність у своєму оточенні. Соціальні мережі зі своїми нескінченними стрічками новин, постійним потоком миттєвих повідомлень, численними відкритими вкладками в інтернет-браузері чи навіть звичайний смартфон, що завжди лежить поруч на столі й миттєво привертає погляд через миготливе світло екрану, здатні буквально за лічені секунди переключити нашу увагу на непотрібне. Такий вплив може не лише порушити концентрацію, а й значно знизити ефективність роботи, тому формування простору без зайвих подразників є ключовим аспектом для досягнення оптимальних результатів.

Кожного разу, коли ви перемикаєтесь між різними видами діяльності або змінюєте одне завдання на інше, ви не тільки втрачаєте цінний час, який неможливо повернути, але також послаблюєте здатність зосереджуватися на головному. Ці короткі, на перший погляд, перерви накопичуються і, зрештою, суттєво знижують вашу загальну продуктивність. У сучасному світі, де час є

найціннішим і невідновлюваним ресурсом, а збереження концентрації стає вирішальним фактором успіху, усунення різноманітних подразників, які відтягують вашу увагу вбік, набуває критичного значення.

Коли розмова заходить про боротьбу зі зволіканням та хаотичним переключенням уваги, одним із перших і найважливіших кроків є створення комфортного та контрольованого робочого середовища. Це середовище повинно бути вільним від зайвих факторів, які потенційно можуть вас відволікати: повідомлення на телефоні, сповіщення в додатках або постійне оновлення стрічки новин у браузері. Наприклад, вимкніть непотрібні сповіщення, закрийте зайві вкладки на комп'ютері та організуйте своє робоче місце так, щоб нічого не конкурувало за вашу увагу.

Окрім цього, важливо дозволити собі працювати у просторі, де всі елементи сприяють вашій сконцентрованості. Це може бути тихе місце вдома або в офісі, де немає сторонніх звуків чи яскравих подразників. Такий підхід дозволить вам спрямувати всю свою ментальну енергію та креативний потенціал на те завдання, яке дійсно має значення, забезпечуючи не лише високу ефективність роботи, а й почуття задоволення від досягнутого результату.

7. Зупиніться, щоб знайти баланс і зміцнити усвідомленість.

У сучасному світі, де ритм життя з кожним днем стає все швидшим і більш динамічним, багато людей стикаються з відчутним тиском через перенасичення завданнями та великим обсягом відповідальності. Постійний потік справ, дедлайнів і вимог часто призводить до виникнення стану перенавантаження, який є серйозною психологічною перешкодою на шляху до ефективної діяльності. В таких обставинах прокрастинація нерідко стає природною, хоча й небажаною реакцією організму на надмірний стрес. Це своєрідний захисний механізм, при якому мозок, не справляючись з обсягом інформації або завдань, блокує здатність зосереджуватися і діяти активно. Як наслідок, людина може застрягати у станах апатії, розгубленості або внутрішньої нерішучості.

У подібних ситуаціях одним із найефективніших підходів є свідоме уповільнення темпу життя. Дозволити собі зробити паузу, відкласти на деякий час

вигорілі обов'язки і віднайти можливість для спокійного переосмислення своїх цілей і пріоритетів — це крок, який може не тільки зняти напругу, але й значно підвищити здатність до подальшого продуктивного виконання завдань. Така перерва допомагає відновити внутрішній баланс, зменшити рівень стресу та краще зрозуміти власні потреби, тим самим створюючи ґрунт для більш впевненого руху вперед.

Дослідження в галузі нейробіології підтверджують важливість усвідомленості для зниження емоційного навантаження. Зокрема, практика уважності сприяє зменшенню активності лімбічної системи мозку, яка відповідає за переживання таких емоцій, як страх і тривога. Це дає можливість активувати префронтальну кору — ділянку мозку, пов'язану зі складним плануванням, ухваленням раціональних рішень і організації дій. Таким шляхом усвідомленість допомагає перейти від хаотичних імпульсів до конструктивного підходу, що значно полегшує боротьбу з прокрастинацією та повертає здатність продуктивно виконувати завдання.

Методи профілактики: як уникнути прокрастинації в майбутньому

Прокрастинація часто виникає як наслідок певних буденних звичок, які поступово укорінюються у нашій поведінці та непомітно впливають на нашу продуктивність. Щоб не лише вибратися з цієї пастки одного разу, але й уникнути її повторного виникнення у майбутньому, важливо своєчасно впроваджувати нові стратегії та підходи. Розгляньмо декілька практичних рекомендацій, які можуть допомогти подолати звичку відкладати справи на потім та започаткувати більш системний підхід до організації свого часу.

Плануйте наперед. Щодня перед сном виділяйте 5–10 хвилин на складання чіткого й детального плану завдань на наступний день. Це дозволить вам розпочати ранок із чітким розумінням пріоритетів, структуруючи день заздалегідь, та уникнути відчуття хаосу або розгубленості.

Застосовуйте правило «3 головних завдань». Постарайтеся визначити для себе три найважливіші справи, які потрібно виконати впродовж дня. Зосередьте

свою увагу саме на цих ключових задачах, залишаючи дрібні та менш нагальні справи на другий план. Такий підхід допоможе краще розставляти пріоритети.

Створіть спеціальну послідовність дій для підготовки до роботи. Наприклад, почніть зі смачного ранкового ритуалу, як-от насолодження чашкою улюбленої кави. Далі організуйте робочий простір: відкрийте потрібні матеріали, запустіть необхідні програми. Завершіть підготовку, переглянувши важливі сповіщення або швидко огляньте планувальник для уточнення пріоритетів. Такий підхід допоможе вашому розуму отримати чіткий сигнал, що час сфокусуватися на роботі.

Регулярно переглядайте свої цілі. Намагайтеся щотижня або раз на місяць проводити ревізію своїх довгострокових планів і прогресу. Це допомагає підтримувати внутрішню мотивацію, нагадуючи про важливість виконуваних справ, а також зберігати фокус на найважливіших завданнях.

Уникайте перенавантаження. Прокрастинація часто стає реакцією на надмірну кількість справ. Що більше завдань ви берете на себе одночасно, то сильніше може проявлятися бажання відкласти роботу. Вміння відмовляти, говорити «ні» зайвим обов'язкам або нагадувати собі про власні межі стане ефективною стратегією для зниження стресу.

Створіть наочний спосіб відслідковування свого прогресу. Можна скористатися спеціальним трекером завдань або звичайним записником, де будете відмічати виконані пункти. Такий візуальний метод покаже, наскільки далеко ви вже просунулися, і слугуватиме додатковою мотивацією для подальших досягнень.

Нові звички варто впроваджувати поступово. Не намагайтеся одразу кардинально змінити весь спосіб життя або ставити перед собою надмірно амбітні цілі. Зосередьтеся на одній конкретній звичці та поступово вплітайте її у свій щоденний графік. Такий підхід дозволить уникнути перевантаження й значно підвищить ймовірність досягнення тривалого результату.

Регулярні перерви є надзвичайно важливими. Постійна робота без відпочинку здатна не лише виснажувати, але й суттєво підвищувати ризик

емоційного вигорання. Такий стан лише поглиблює хронічну втому та створює бажання уникати будь-яких професійних обов'язків. Щоб цього уникнути, варто планувати короткі паузи кожні 60-90 хвилин, використовуючи їх для відновлення сил і перезавантаження.

Профілактика схильності до прокрастинації є тривалим і багатогранним процесом, який передбачає не лише набуття навички самоконтролю, а й постійну роботу над підвищенням своєї свідомості та організації. Попри те, що цей шлях може здаватися складним і потребує стійкості, навіть найменші зміни у звичних підходах до управління часом і планування справ здатні суттєво вплинути на ваше ставлення до виконання завдань. Налагодження ефективних систем роботи не лише допоможе зменшити рівень стресу, але й дозволить краще оцінювати власні сили та розподіляти їх з користю [24].

Висновки до третього розділу

Прокрастинація є складним психологічним феноменом, що суттєво відрізняється від звичайної ліні, оскільки в її основі лежить конфлікт між емоційними та раціональними процесами мозку, який особливо посилюється, коли завдання сприймаються як нудні, надто складні чи недостатньо структуровані. Низька самооцінка часто виступає одним із ключових факторів, що сприяють цьому явищу, адже вона виконує роль своєрідного захисного механізму, який допомагає уникнути страху провалу чи осуду з боку оточення, що у результаті формує деструктивне замкнене коло, яке лише ускладнює ситуацію.

Для досягнення ефективної боротьби з прокрастинацією необхідний всебічний і системний підхід, що охоплює одразу кілька ключових напрямів. Перший із них стосується роботи над підвищенням самооцінки, адже саме впевненість у власних силах часто стає фундаментом для активної дії. Це можна досягнути через усвідомлену зміну внутрішнього діалогу, зробивши його більш підтримувальним і позитивним. Також важливо навчитися з вдячністю приймати похвалу від інших, не знецінюючи свої досягнення, а так само активно долати

страхи й невпевненість, які можуть гальмувати прогрес. Другий важливий напрямок базується на впровадженні ефективних поведінкових стратегій. Зокрема, до них належить використання таких методів, як Правило 2 хвилин, що дозволяє швидко починати із найпростіших справ, які не забирають багато часу, або об'єднання кількох завдань у групи для полегшення їх виконання. Важливим є також розбиття великих і об'ємних проектів на менші й більш реалістичні етапи, щоб уникнути перевантаження. Крім того, не слід ігнорувати контроль за факторами, що відволікають увагу, і впровадження системного підходу до планування за принципом трьох головних щоденних задач. У результаті такі засоби дадуть змогу не лише ефективно долати прокрастинацію в короткостроковій перспективі, але й створять міцну основу для профілактики цього явища у майбутньому, формуючи стійку звичку до продуктивності та впорядкованості.

Досягнення успіху та подолання прокрастинації вимагає комплексної корекції самооцінки як головного психологічного чинника проблеми, оскільки саме внутрішня невпевненість часто слугує захисним механізмом, що провокує зволікання. Ця корекція повинна бути поєднана з послідовним та систематичним застосуванням практичних технік і поведінкових стратегій, таких як розбиття завдань на мікрокроки та мінімізація зовнішніх подразників, які необхідні для значного підвищення особистої ефективності, руйнування деструктивних поведінкових патернів та забезпечення загального психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Прокрастинація є складним, багатогранним і глибоко індивідуальним психологічним явищем, яке значно перевищує за своєю природою просту бездіяльність або традиційне уявлення про лінь. В її основі закладений складний внутрішній конфлікт, що відбувається між емоційними потребами (прагненнями уникнути дискомфорту) та раціональними механізмами (відповідальними за прийняття важливих рішень та планування дій). Цей конфлікт часто стає ще більш помітним і загостреним через внутрішні бар'єри, які включають наявність стійкої невпевненості у власних силах, постійний страх перед можливими помилками або провалом, а також хронічні труднощі, що виникають внаслідок низької самооцінки. Усе це створює деструктивне замкнене коло, яке змушує людину відкладати виконання завдань та обов'язків, зазнаючи при цьому ще більшого стресу і руйнування внутрішньої гармонії та ефективності.

Таким чином, низька самооцінка слугує критично важливим психологічним чинником, який безпосередньо визначає схильність людини до постійного відкладання справ на потім, перетворюючи прокрастинацію на ключовий захисний механізм. Особи, які відчувають глибокі, вкорінені сумніви щодо власних здібностей або надмірно побоюються не виправдати очікування оточуючих чи зіштовхнутися з критичними зауваженнями на свою адресу, значно частіше ухиляються від своєчасного виконання життєво важливих завдань, занурюючись у деструктивний цикл зволікання. Цей ірраціональний вибір відбувається тому, що невиконання завдання дозволяє їм тимчасово зберегти хитку самооцінку, адже потенційний провал у такому разі можна пояснити зовнішнім фактором, як-от брак часу, а не внутрішньою некомпетентністю, що лише тимчасово знижує інтенсивність внутрішньої тривоги.

Прокрастинація в даному випадку виступає своєрідним захисним механізмом, котрий допомагає людині на деякий час уникнути ситуацій із потенційним ризиком невдачі чи підтвердження власної некомпетентності. Цей процес, хоч і забезпечує тимчасове полегшення, може ще більше ослабити і без

того вразливе відчуття власної значущості через почуття провини та сорому, пов'язані зі зволіканням. З психологічної точки зору, такий підхід створює ілюзію контролю, служачи способом емоційної саморегуляції, орієнтованим на негайне зниження внутрішньої напруги та відкладання неминучого зіткнення зі стресовими чинниками.

Взаємопроникнення психологічних чинників формує небезпечний і руйнівний замкнений цикл, який суттєво негативно впливає на емоційний стан людини. Низька самооцінка виступає певним тригерним механізмом для виникнення прокрастинації, яка в свою чергу запускає лавину негативних почуттів. Прокрастинація неминуче призводить до загострення таких емоцій, як почуття провини, відчуття глибокого сорому та посилена тривожність. Це лише погіршує ситуацію, створюючи додаткове емоційне навантаження на психіку й ускладнюючи вихід із цього замкненого кола. Таким чином, ці фактори постійно взаємодіють, підтримуючи і підсилюючи один одного, що значно ускладнює процес подолання внутрішніх перешкод і вимагає комплексного підходу до розриву цього деструктивного циклу.

Взаємопов'язаність психологічних чинників створює небезпечний та деструктивний замкнений цикл, який має глибокий і довготривалий вплив на емоційну стабільність та загальний психічний стан людини. Одним із головних елементів цього процесу є низька самооцінка, яка виступає своєрідним тригером і поштовхом до розвитку прокрастинації. Ця, на перший погляд, несуттєва звичка затримувати виконання важливих завдань або ухилятися від дій запускає цілу ланцюгову реакцію негативних емоцій, включаючи почуття провини, сорому та тривоги, що ще більше підриває самооцінку і поглиблює циклічність проблеми.

Прокрастинація не лише підсилює відчуття внутрішнього дискомфорту, але й провокує виникнення та загострення низки глибоких і складних емоційних станів, таких як всепоглинаюче почуття провини, нестерпне відчуття сорому та невпинно наростаюча тривожність. Ці переживання взаємодіють між собою, створюючи замкнене коло, в якому кожна з емоцій живить та посилює іншу. Таке взаємопов'язане накопичення негативних емоцій поступово погіршує загальний

психологічний клімат, підштовхуючи людину до глибшого занурення в кризовий стан. У підсумку психіка стикається з подвійним навантаженням — одночасно від первинного джерела прокрастинації та її наслідків, що значно ускладнює можливість вирватися з цієї психологічної пастки. Вихід із такого стану стає вкрай виснажливим, вимагаючи не лише значного часу і чималих зусиль, але й нерідко професійної підтримки або допомоги.

Циклічний характер впливу та взаємодія цих факторів формують механізм, який невпинно підтримує негативний емоційний стан, перешкоджаючи здоланню цього замкненого кола. Кожен елемент системи — низька самооцінка, прокрастинація, тривога та почуття провини — підсилює дію іншого, утворюючи активну самопідживлювану структуру, що значно ускладнює подолання внутрішніх психологічних бар'єрів. Для ефективного виходу з такого стану критично важливо глибоко зрозуміти природу цієї взаємодії, адже саме це усвідомлення може стати основою для опанування власних емоцій та поступової ліквідації руйнівних моделей поведінки, дозволяючи перейти до конструктивної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахвалова А. В. Зв'язок самооцінки та об'єктивних факторів. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. 2022. С. 54–57.
2. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 142–149.
3. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
4. Вісім порад - як підвищити власну самооцінку. ЗУНУ - Західноукраїнський національний університет. URL: <https://www.wunu.edu.ua/university/centers/nncsppr/recommendations-and-tips/11633-8-porad-iak-pidvyschyty-vlasnu-samoocinku.html> (дата звернення: 27.11.2025).
5. В.І. Тернопільська Визначення самооцінки URL: <https://ru.scribd.com/document/826481509/Визначення-самооцінки-В-І-Тернопільська> (дата звернення: 08.10.2025).
6. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2024. Т. 29, № 12. С. 19–25.
7. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип.124. С.163-165.
8. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» Поліщук О.М. *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211-218.
9. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2016. № 4. С. 19–22
10. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці. Київ, 2022. 41 с.

11. Казанцева Г.М. Житомирський професійний ліцей. URL: <https://www.zpl.zt.ua/wp-content/uploads/2024/03/vyznachennya-rivnya-svoyeyi-samootsinky-h.m.-kazantsevoyu.pdf> (дата звернення: 08.11.2025).
12. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. Вип. 9. С. 61–69.
13. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 292 с
14. Мартинюк, Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168 –173.
15. Марченко Є. О. Самооцінка як складова контролю навичок та вмінь студентів : thesis. 2015.
16. Олефір В., Котенко С. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між вимогами навчання та емоційним вигоранням у студентів. Science and Education. 2024. № 3. С. 97–105
17. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Загальна психологія, історія психології, 2017.
18. Острова В., Фоміна, Н. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання Вчені записки. Університету «КРОК». 2025. С.505–511.
19. Павлюк Т. О., Михальчук Р. Ю. Залежність успішності від психологічних параметрів особистості. Higher education reforms in ukraine: challenges, status, and prospects. 2023. С. 377–409.
20. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. Sloboda scientific journal. psychology. 2023. № 2. С. 35–39.
21. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. № 3 (19). С28-38.

22. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. № 1. С. 161–170.
23. Чабан Г. М., Гуртовенко Н. В. Особливості самооцінки студентської молоді. Габітус. 2023. № 54. С. 184–188.
24. Як подолати прокрастинацію: 7 перевірених методів - Genius.Space. Genius.Space. URL: <https://genius.space/lab/yak-podolati-prokrastinatsiyu-7-perevirenih-metodiv/> (дата звернення: 27.11.2025).
25. Abuzar M., Purwandari E. Self-Esteem matters: examining its impact on academic achievement in the context of gender and age diversity in higher education. Indonesian journal of social research (IJSR). 2024. Vol. 6, no. 2. P. 156.
26. Alexander ES, Onwuegbuzie AJ. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. Pers Individ Differ . 2007;42(7):1301–10.
27. Beck, B. L., Koons, S. R., and Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: the effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. J. Soc. Behav. Personal. 15, 3–13
28. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley. 1983. 337 p.
29. Ferrari J.R. Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 1992. №14(2). P.97-110.
30. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer 1995. 268p.
31. Flett GL, Hewitt PL, Blankstein K, O'Brien S. Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. Pers Individ Differ. 1991;12(1):61–8.

32. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., and Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemp. Educ. Psychol.*
33. Klingsieck K.B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013. №18(1). P.24-34.
34. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. №20. P.474-495.
35. Leary, M. R., and Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: sociometer theory. *Adv. Exp. Soc. Psychol.* 32, 1–62.
36. Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., and Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: the sociometer hypothesis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 68, 518–530.
37. Milgram N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. 14 (2). P. 141– 156.
38. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol.35:83. 102p
39. Pajares F. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Rev Educ Res*. 1996;66(4):543–78.
40. Solomon, L. J., and Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *J. Couns. Psychol.* 31, 503–509.
41. Tesser A. On the confluence of self processes. *J Exp Soc Psycjol*. 1991;27(6):501 26.
42. Tuckman B.W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and WebCourse Performance. Chicago: University. APASymposium Paper. 2002. 25p.
43. Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418.
44. Watson DC. Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Pers Indiv Differ*. 2001;30(1):149–58.

Визначення самооцінки (В. І. Тернопільська)

ІНСТРУКЦІЯ: Дайте відповіді на запропоновані твердження. Довго не замислюйтесь. Не існує правильних або неправильних відповідей.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підтримували мене.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

3. Я турбуюся про своє майбутнє.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

4. Багато людей мене ненавидять.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

5. Я менш ініціативний, ніж інші.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

6. Я турбуюся за свій психічний стан.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

7. Я боюся виглядати дурнем.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

10. Я часто припускаюся помилок.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

11. Шкода, що я не вмію говорити так, як слід розмовляти з людьми.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

12. Шкода, що мені не вистачає упевненості в собі.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

14. Я дуже скромний.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

15. Моє життя марне.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

16. Багато людей неправильної думки про мене.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

17. Мені немає з ким поділитися своїми думками.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

18. Люди чекають від мене більшого.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

20. Я легко втрачаю самовладання.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

22. Я не відчуваю себе в безпеці.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

23. Я часто хвилююся, і даремно.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

24. Я відчуваю себе ніяково, коли вхожу до кімнати, де вже сидять.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

25. Я відчуваю себе скутим.

Дуже часто

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою)Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

.ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

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

1. Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

2. Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

4. Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає простосидіти та робити її.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

10. Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

12. Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днівнароджень/свят в останню хвилину.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

17. Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

18. Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, нерозтягуючи їх на тиждень.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

20. Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому тарозслабитися.

Абсолютно незгоден(на)

Не згоден(на)

Важко визначитися

Згоден(на)

Абсолютно згоден(на)

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 незгоден(на)	1 бал	5 балів
Не згоден(на)	2 бали	4 бали
Важко визначитися	3 бали	3 бали
Згоден(на)	4 бали	2 бали
Абсолютно згоден(на)	5 балів	1 бал

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

- 76-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 46-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

ШКАЛА ПРОКРАСТИНАЦІЇ Б. ТАКМАНА

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5". Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

1. Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

2. Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

3. Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

4. Я відкладаю прийняття важливих рішень.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

5. Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

6. Я вмію знаходити виправдання для «байдикування».

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

7. Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навічання.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

8. Я марную час даремно.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

9. Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цимвдіяти.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

10. Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її напотім.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

11. Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю праворозслабитися

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

12. Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

13. Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла)діяти, це не допомагає мені.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

14. Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

15. Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

16. Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми.

Повністю незгоден

Не згоден

Важко визначитися

Згоден

Повністю згоден

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

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

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

Підрахунок балів:

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