

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЗВ'ЯЗОК ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА
ПРОКРАСТИНАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431
групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми
«Психологія»

Єлизавета СОКУРЕНКО

Керівник: кандидатка психологічних наук,
доцентка

Руслана БІЛОУС

Рецензент: кандидатка психологічних
наук, доцентка

Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1 Загальна характеристика дезадаптивної мрійливості у психологічній науці.....	6
1.2 Прокрастинація як форма порушення саморегуляції поведінки	11
1.3 Психологічні передумови взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у юнацькому віці	15
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	23
2.1 Психодіагностичний інструментарій та організація дослідження	23
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	25
2.3 Опис тренінгової програми, спрямованої на зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у юнацькому віці.....	36
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період юнацького віку пов'язаний із формуванням професійної ідентичності, вибором життєвих орієнтирів, зростанням відповідальності та інтенсивним включенням у навчальну й соціальну діяльність. Саме в цей час молоді люди стикаються з високими академічними вимогами, необхідністю самостійно планувати діяльність і прогнозувати наслідки своїх дій. У таких умовах особливо помітними стають труднощі саморегуляції, зокрема схильність до відкладання справ та надмірного занурення у фантазійний світ.

У сучасному інформаційному просторі молодь має безліч можливостей для «психологічної втечі» – соціальні мережі, серіали, комп'ютерні ігри, віртуальні світи. У цьому контексті межа між здоровою уявою та дезадаптивною мрійливістю стає тонкою. Вивчення зв'язку між дезадаптивною мрійливістю та прокрастинаційними тенденціями дозволить уточнити роль внутрішніх когнітивно-емоційних процесів у формуванні поведінки уникнення. Якщо прокрастинація проявляється як відкладання важливих справ, то дезадаптивна мрійливість може виступати психологічним механізмом, який підтримує це відкладання, створюючи ілюзію активності або емоційного задоволення без реальних дій. У результаті молода людина опиняється у своєрідному замкненому колі, в якому уникання завдань викликає почуття провини, це почуття сприяє ще більшому зануренню у фантазії, а надмірне фантазування, своєю чергою, посилює прокрастинацію.

Феномен дезадаптивної мрійливості переважно досліджувався зарубіжними науковцями, такими як: Х. Абу-Райа, Дж. Бігельсен, Д. Йоппа, Е. Сомер, Н. Соффер-Дудек та А. Шіменті. Серед українських дослідників, які зверталися до цієї тематики, можна виокремити О. Балашевич, О. Байєр, А. Гарагуля, А. Гунбіна, А. Карпук та А. Молотокас.

Проблему прокрастинаційних тенденцій активно аналізували як зарубіжні, так і українські дослідники. У зарубіжній психології значний

внесок зробили Р. Баумейстер, Т. Хізертон, Н. Мілграм, Дж. Феррарі та П. Стіл. В українському науковому середовищі це питання розглядали С. Бабатіна, В. Дуб, Д. Євдокимова, В. Качарова, М. Комісарик, В. Лугова, М. Дворник та Г. Чуйко.

Однак дезадаптивна мрійливість є недостатньо дослідженим явищем у психології юнацького віку. Хоча мрійливість сама по собі не є негативним явищем, проте у випадках, коли фантазійна активність набуває нав'язливого характеру та починає заміщувати реальну діяльність, це може призводити до зниження продуктивності, формування прокрастинаційної поведінки та емоційного виснаження.

Мета дослідження – дослідити прояви дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у осіб юнацького віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єкт дослідження – дезадаптивна мрійливість і прокрастинаційна поведінка осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем дезадаптивної мрійливості та вираженістю прокрастинаційних тенденцій у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати психологічний зміст дезадаптивної мрійливості та прокрастинації у юнацькому віці;
- 2) провести емпіричне дослідження взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинації;
- 3) розробити тренінгову програму для зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинації.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел), емпіричні (методика «Maladaptive Daydreaming Scale-16»;

анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник); «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко); опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда-Г. Шмішека), математично-статистичні (кореляційний аналіз).

Практичне значення: полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, зокрема у сфері психологічного консультування та психокорекції, спрямованих на зниження рівня прокрастинації та оптимізацію саморегуляційних процесів у молоді. Результати дослідження можуть бути застосовані при розробці профілактичних програм, тренінгів особистісного розвитку, а також у навчальному процесі при підготовці майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13, а також представлені у публікації: «Зв'язок дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій осіб юнацького віку» у збірнику наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції «Теорія і практика сучасної науки в умовах трансформації» (м. Полтава, 24–25 квітня 2026 р.); «Дезадаптивна мрійливість і прокрастинація як прояви порушення саморегуляції у юнацькому віці» у збірнику наукових праць за матеріалами XI Міжнародної студентської наукової конференції «Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки» (м. Черкаси, 1 травня 2026 р.).

Структура роботи: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Список джерел налічує 26 позицій, обсяг роботи – 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1 Загальна характеристика дезадаптивної мрійливості у психологічній науці

Дезадаптивна мрійливість у сучасній психологічній науці розглядається як складний багатовимірний феномен, що поєднує у собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і характеризується надмірним, тривалим та інтенсивним зануренням особистості у внутрішній світ фантазій. У роботах Е. Сомера зазначається, що подібні стани можуть набувати автономного характеру та функціонувати як окрема форма дисрегульованої уявної активності [1]. На відміну від нормативної мрійливості, яка є природною формою психічної активності та може виконувати адаптивні функції, зокрема сприяти креативності, плануванню майбутнього та емоційній регуляції (Дж. Сінгер), дезадаптивна мрійливість набуває патологізованих рис, що проявляються у втраті контролю над уявними процесами, їх домінуванні над реальною діяльністю та суттєвому зниженні ефективності повсякденного функціонування [24].

Концептуалізація дезадаптивної мрійливості як окремого психологічного явища є відносно новою і пов'язана з розвитком досліджень у галузі когнітивної психології та психології свідомості (А. Смолвуд, Дж. Шулер). У межах сучасних підходів цей феномен інтерпретується як форма дисфункціональної внутрішньої активності, що характеризується створенням складних, емоційно насичених та часто повторюваних фантазійних сценаріїв, які можуть тривати протягом значного часу і супроводжуються високим рівнем залученості. Такі уявні сценарії нерідко мають сюжетну структуру, включають вигаданих персонажів, альтернативні варіанти розвитку подій або ідеалізовані образи себе, що створює ілюзію задоволення потреб, не реалізованих у реальному житті [22].

Ключовою характеристикою дезадаптивної мрійливості є її компульсивний характер, що проявляється у труднощах довільного припинення фантазійної активності, навіть за наявності усвідомлення її надмірності та негативних наслідків. У цьому аспекті вона має певну подібність до поведінкових залежностей, що описуються в роботах А. Бандури та К. Доджа у контексті механізмів уникнення та підкріплення. Це дозволяє розглядати дезадаптивну мрійливість як специфічний механізм психологічного уникнення, спрямований на тимчасове зниження рівня тривоги, стресу або фрустрації [4].

З точки зору когнітивних процесів, дезадаптивна мрійливість пов'язана з порушенням контролю уваги та виконавчих функцій, що підкреслюється у дослідженнях М. Познера та Д. Канемана. Особи з високим рівнем вираженості цього феномену демонструють схильність до частих спонтанних відволікань, труднощі утримання уваги на актуальних завданнях та зниження здатності до планування і організації діяльності. У цьому контексті важливу роль відіграє так званий механізм “відходу від реальності”, коли внутрішні уявні процеси стають більш привабливими та емоційно значущими, ніж зовнішня діяльність [5, 26].

Емоційний компонент дезадаптивної мрійливості проявляється у тому, що фантазійні сценарії часто виконують компенсаторну функцію, дозволяючи особистості переживати бажані емоційні стани, такі як успіх, визнання, контроль або близькість, які можуть бути недостатньо представлені у реальному житті. Водночас надмірна залежність від таких внутрішніх переживань призводить до зниження мотивації до реальної діяльності та формування унікальної поведінки. Це створює замкнене коло, у межах якого незадоволеність реальністю підсилює потребу у фантазіях, а надмірне фантазування, у свою чергу, поглиблює розрив між уявним і реальним досвідом [23].

У поведінковому аспекті дезадаптивна мрійливість може супроводжуватися специфічними зовнішніми проявами, що описуються в

роботах Б. Скіннера у контексті поведінкових патернів підкріплення, такими як ритмічні рухи, мімічні реакції, проговорювання окремих фраз або діалогів, що відображають перебіг уявних сценаріїв. Такі прояви свідчать про високий рівень занурення у фантазійний процес і можуть ускладнювати соціальну взаємодію та адаптацію [6].

Особливого значення дезадаптивна мрійливість набуває у юнацькому віці, що підкреслюється в працях Е. Еріксона, коли процеси формування ідентичності та самосвідомості супроводжуються підвищеною чутливістю до емоційних переживань та внутрішніх конфліктів. У цей період мрійливість може виступати як засіб самопізнання і моделювання майбутнього, однак за несприятливих умов вона трансформується у дезадаптивну форму, що перешкоджає ефективному розвитку особистості. Зокрема, надмірне занурення у фантазії може призводити до соціальної ізоляції, зниження академічної успішності та формування неефективних стратегій подолання труднощів [6].

Дезадаптивна мрійливість є складним психологічним феноменом, що поєднує у собі елементи когнітивної дисрегуляції, емоційної компенсації та поведінкового уникнення. Її вивчення дозволяє глибше зрозуміти механізми відходу від реальності та їх вплив на функціонування особистості, що створює підґрунтя для подальшого аналізу її зв'язку з прокрастинаційними тенденціями у юнацькому віці.

Теоретичне осмислення дезадаптивної мрійливості передбачає звернення до її внутрішніх механізмів та умов формування, що дозволяє більш чітко окреслити її місце у структурі психічної діяльності особистості. Одним із ключових аспектів є розгляд цього феномену через призму саморегуляції, де мрійливість виступає як своєрідний альтернативний канал регуляції емоційних станів і внутрішнього напруження (Р. Баумайстер). У випадку дезадаптивної форми відбувається зміщення балансу між реальними діями та уявними переживаннями, внаслідок чого фантазійна активність починає виконувати домінуючу функцію, витісняючи конструктивні способи

вирішення проблем [26].

Важливу роль у розвитку дезадаптивної мрійливості відіграють індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень тривожності, схильність до румінацій, особливості уяви та фантазії, а також здатність до когнітивного контролю. Особи з підвищеною емоційною чутливістю та недостатньо сформованими навичками регуляції афекту частіше використовують мрійливість як засіб уникнення негативних переживань. У цьому контексті дезадаптивна мрійливість може розглядатися як непродуктивна стратегія копінгу, яка забезпечує короточасне полегшення, але не сприяє реальному вирішенню проблемної ситуації [3].

З позицій нейропсихології, даний феномен пов'язують із особливостями функціонування мережі пасивного режиму роботи мозку, яка активується у станах внутрішньої зосередженості, саморефлексії та уявної діяльності, що досліджувалося М. Рейчлом. У разі дезадаптивної мрійливості спостерігається гіперактивація цієї мережі у поєднанні зі зниженням ефективності виконавчого контролю, що ускладнює переключення уваги на зовнішні стимули та цілеспрямовану діяльність. Це створює передумови для формування стійких патернів відходу у внутрішній світ, які закріплюються на рівні поведінки [25].

Окремої уваги заслуговує мотиваційний аспект дезадаптивної мрійливості. Фантазійні сценарії часто виступають як засіб задоволення нереалізованих потреб, зокрема потреби у визнанні, успіху, контролі або міжособистісній близькості. Уявний простір надає можливість створення ідеалізованого образу «Я», що значно відрізняється від реального самосприйняття. Така розбіжність може посилювати внутрішній конфлікт і водночас стимулювати подальше занурення у фантазії як спосіб підтримання позитивного емоційного стану [20]. У результаті формується своєрідна залежність від уявних переживань, що поступово знижує значущість реальних досягнень.

Соціальний контекст також має істотний вплив на розвиток

дезадаптивної мрійливості, що розглядається у межах соціально-психологічного підходу Г. Теджфела та Дж. Тернера. Недостатній рівень соціальної підтримки, труднощі у міжособистісній взаємодії, переживання самотності або відчуження можуть сприяти формуванню тенденції до втечі у внутрішній світ. У таких умовах фантазії виконують компенсаторну функцію, створюючи ілюзію соціальної взаємодії та емоційного контакту. Водночас це може призводити до подальшого звуження реальних соціальних зв'язків і поглиблення дезадаптації [3].

У структурі дезадаптивної мрійливості доцільно виділяти часовий компонент, що проявляється у втраті відчуття часу під час фантазування та порушенні здатності до планування діяльності. Особи, схильні до цього феномену, часто недооцінюють тривалість перебування у стані мрійливості, що призводить до хронічного дефіциту часу для виконання реальних завдань. Це, у свою чергу, формує відчуття неуспішності, провини та незадоволеності собою, що знову ж таки може підсилювати потребу у втечі у фантазійний простір.

Значущим є також питання диференціації дезадаптивної мрійливості від суміжних психічних явищ і станів. Її необхідно відрізнити від нормативної креативної уяви, obsесивно-компульсивних проявів, а також від дисоціативних процесів. На відміну від останніх, дезадаптивна мрійливість зазвичай зберігає усвідомлення нереальності фантазій, проте характеризується труднощами їх довільного контролю. Така специфіка підкреслює її проміжний статус між нормою і патологією, що ускладнює її однозначну класифікацію в межах існуючих діагностичних систем [3,4].

У контексті юнацького віку дезадаптивна мрійливість може набувати особливої інтенсивності у зв'язку з активними процесами самовизначення, пошуку сенсу життя та формування життєвих перспектив. У разі недостатньої підтримки або наявності внутрішніх конфліктів ці процеси можуть переноситися у площину уяви, що знижує готовність до реальних дій і прийняття відповідальності. Таким чином, дезадаптивна мрійливість не лише

відображає внутрішні труднощі особистості, але й виступає чинником, що ускладнює її подальший розвиток [9].

Поглиблений аналіз дезадаптивної мрійливості свідчить про її складну детермінованість, багаторівневу структуру та значний вплив на когнітивне, емоційне і поведінкове функціонування особистості. Її розгляд у межах теоретичного дослідження створює необхідне підґрунтя для подальшого вивчення взаємозв'язку з прокрастинаційними тенденціями, оскільки обидва феномени можуть бути інтегровані у спільну систему порушень саморегуляції та поведінкового уникнення.

1.2 Прокрастинація як форма порушення саморегуляції поведінки

Прокрастинація у сучасній психологічній науці розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що проявляється у свідомому відкладанні виконання запланованих або необхідних завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. У роботах П. Стіла та Дж. Феррарі прокрастинація визначається як форма дисфункціональної саморегуляції поведінки, що має універсальний характер. Вона не зводиться лише до порушення часової організації діяльності, а виступає індикатором глибших дисфункцій у системі саморегуляції поведінки, охоплюючи когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси. У цьому контексті прокрастинація трактується як форма регуляторного збою, за якого короткострокові емоційні вигоди починають домінувати над довгостроковими цілями та зобов'язаннями [5, 15].

Саморегуляція поведінки передбачає здатність особистості до постановки цілей, планування дій, контролю за їх виконанням і корекції поведінки відповідно до вимог ситуації. Прокрастинація виникає тоді, коли один або кілька з цих компонентів функціонують недостатньо ефективно. Зокрема, спостерігається порушення механізмів ініціації діяльності, труднощі у підтриманні цілеспрямованої активності, а також зниження здатності до подолання перешкод і відтермінування задоволення. У результаті формується

поведінковий патерн, за якого виконання завдань систематично відкладається на пізніший час [15].

Когнітивний аспект прокрастинації пов'язаний із специфікою мислення та обробки інформації. У дослідженнях А. Елліса та В. Кнауза зазначається роль ірраціональних переконань у формуванні прокрастинаційної поведінки. Особи, схильні до прокрастинації, часто демонструють ірраціональні переконання щодо власної ефективності, перебільшують складність завдань або занижують власні ресурси для їх виконання. Значну роль відіграють також перфекціоністичні установки, коли завдання відкладається через страх виконати його недостатньо добре. У цьому випадку прокрастинація виступає як спосіб уникнення потенційної невдачі та пов'язаних із нею негативних емоцій [14].

Емоційний компонент прокрастинації полягає у тому, що відкладання діяльності часто є реакцією на негативні переживання, такі як тривога, нудьга, страх невдачі або внутрішнє напруження (К. Лей). Виконання завдання асоціюється з дискомфортом, тому його відкладання дозволяє тимчасово знизити рівень негативних емоцій. Однак такий спосіб регуляції є неефективним у довгостроковій перспективі, оскільки накопичення невиконаних завдань призводить до посилення стресу та формування відчуття втрати контролю над власним життям [7].

Мотиваційний аспект прокрастинації відображає дисбаланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією (Е. Десі, Р. Раян). Завдання, які не мають особистісної значущості або не викликають інтересу, частіше відкладаються, особливо якщо вони вимагають значних зусиль або пов'язані з відстроченим результатом. У цьому випадку короткострокові альтернативи, що приносять негайне задоволення, стають більш привабливими, ніж діяльність, орієнтована на досягнення віддалених цілей. Такий механізм підкреслює зв'язок прокрастинації з порушенням здатності до відтермінування винагороди [7, 13].

З позицій поведінкової психології прокрастинація може розглядатися як

закріплений патерн унікальної поведінки, який підтримується через механізми негативного підкріплення (Б. Скіннер). Відкладання завдання зменшує інтенсивність негативних емоцій, що виступає підкріплювальним фактором і сприяє повторенню такої поведінки у майбутньому. З часом це призводить до формування стійкої звички прокрастинувати, яка інтегрується у стиль життя особистості [10, 11].

Особливого значення прокрастинація набуває у юнацькому віці, що розглядається у працях Л. Арнетта та Е. Еріксона, коли відбувається активне формування навичок самостійної організації діяльності та відповідальності за власні рішення. У цей період молоді люди стикаються з необхідністю планування навчальної, професійної та особистісної активності, що вимагає високого рівня саморегуляції. Недостатня сформованість цих навичок у поєднанні з емоційною нестабільністю та впливом зовнішніх факторів створює сприятливі умови для розвитку прокрастинаційних тенденцій [2].

У структурі прокрастинації також важливим є часовий аспект, що досліджувався Ф. Зімбардо у межах концепції часової перспективи. Особи, схильні до прокрастинації, часто недооцінюють тривалість виконання завдань або переоцінюють наявний часовий ресурс, що призводить до систематичного відкладання діяльності [13, 14]. Це супроводжується порушенням здатності до довгострокового планування та орієнтації на майбутні результати. Порушення балансу між орієнтацією на теперішнє та майбутнє призводить до того, що віддалені наслідки діяльності втрачають свою мотиваційну силу. У результаті поведінка починає визначатися переважно актуальними емоційними станами, а не раціональним прогнозуванням результатів. Така деформація часової регуляції ускладнює процес прийняття рішень і знижує здатність до цілеспрямованої активності.

Крім того, прокрастинація має виражений вплив на загальний рівень психологічного благополуччя. Хронічне відкладання справ пов'язане зі зниженням самооцінки, формуванням почуття провини, сорому та незадоволеності собою. Це, у свою чергу, може підсилювати емоційні

труднощі та створювати передумови для подальшого поглиблення порушень саморегуляції [14].

Прокрастинація виступає не просто як поведінкова особливість, а як комплексне порушення системи саморегуляції, що охоплює різні рівні психічного функціонування. Її аналіз у межах теоретичного дослідження дозволяє виявити механізми формування унікальної поведінки та створює основу для розуміння її взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами, зокрема дезадаптивною мрійливістю, яка також може виступати як специфічна форма відходу від реальності.

Аналіз прокрастинації як форми порушення саморегуляції передбачає звернення до її структурної організації та динаміки розвитку у часі. У цьому контексті доцільно розглядати прокрастинацію не як ізольований акт відкладання, а як стійку регуляторну стратегію, що формується поступово і закріплюється через повторюваний досвід неефективного управління власною діяльністю (Р. Баумейстер). Важливим є те, що прокрастинаційна поведінка має циклічний характер: початкове відкладання завдання супроводжується тимчасовим зниженням напруження, однак у подальшому накопичення невиконаних обов'язків призводить до посилення тривоги, що знову стимулює уникнення як спосіб регуляції [10].

У структурі цього феномену можна простежити взаємодію кількох рівнів саморегуляції, зокрема операційного, де відбувається безпосереднє виконання дій, та метакогнітивного, який включає усвідомлення власних стратегій поведінки, їх оцінку та корекцію. При прокрастинації спостерігається дефіцит саме на метакогнітивному рівні, коли особистість усвідомлює неефективність власної поведінки, але не здатна своєчасно змінити її. Це вказує на розрив між наміром і дією, що є однією з центральних характеристик даного явища [5].

Значну увагу у сучасних дослідженнях приділяють взаємозв'язку прокрастинації з рівнем розвитку виконавчих функцій, до яких належать інгібаторний контроль, когнітивна гнучкість та робоча пам'ять. Недостатня

сформованість цих функцій обмежує можливості особистості щодо ефективного управління увагою, пригнічення імпульсивних реакцій та підтримання довготривалої активності. Це створює передумови для переважання імпульсивних рішень, орієнтованих на негайне полегшення, над раціональними діями, спрямованими на досягнення цілей [2].

Не менш важливим є соціально-психологічний вимір прокрастинації (Г. Теджфел, Дж. Тернер), який проявляється у впливі соціальних норм, очікувань та міжособистісних відносин на регуляцію поведінки. У юнацькому віці значну роль відіграє навчальне середовище, де вимоги до самостійності поєднуються з необхідністю відповідати зовнішнім стандартам. Високий рівень зовнішнього контролю або, навпаки, його недостатність можуть однаковою мірою сприяти формуванню прокрастинаційних тенденцій, оскільки в обох випадках порушується процес інтеріоризації регуляторних механізмів [5, 8].

Додатково варто враховувати роль самооцінки та самоствавлення у розвитку прокрастинації. Низька впевненість у власних можливостях, схильність до самокритики та негативного самооцінювання можуть посилювати уникнення діяльності, що сприймається як загрозна для образу «Я». У цьому випадку прокрастинація виконує захисну функцію, дозволяючи уникнути ситуацій, у яких можливе підтвердження власної некомпетентності. Однак така стратегія лише тимчасово знижує психологічний дискомфорт і водночас закріплює неадаптивні поведінкові патерни [18].

У контексті індивідуального розвитку прокрастинація може набувати різного ступеня вираженості – від ситуативних проявів до хронічної форми, що істотно впливає на життєдіяльність особистості. Хронічна прокрастинація характеризується стійкістю, генералізацією на різні сфери життя та супроводжується значними труднощами у професійній, навчальній та особистісній реалізації. Вона може розглядатися як один із проявів дезадаптації, що потребує цілеспрямованого психологічного втручання [23].

Поглиблений розгляд прокрастинації дозволяє визначити її як системне

порушення саморегуляції, що формується під впливом комплексу когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних факторів. Її функціонування пов'язане з механізмами уникнення, де короткострокове зниження психологічного дискомфорту досягається ціною довгострокових втрат у продуктивності та особистісному розвитку. Така характеристика створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку прокрастинації з дезадаптивною мрійливістю, яка може виступати як один із специфічних інструментів реалізації унікальної поведінки.

1.3 Психологічні передумови взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у юнацькому віці

Взаємозв'язок дезадаптивної мрійливості та прокрастинації у юнацькому віці ґрунтується на спільних психологічних механізмах, що впливають на саморегуляцію, мотивацію та когнітивну організацію поведінки. Обидва феномени, хоча формально розглядаються як різні прояви психічної діяльності – один у площині внутрішньої уяви, інший у сфері поведінкового регулювання – мають спільну основу у вигляді порушення контролю уваги, недостатньої когнітивної та емоційної саморегуляції, а також схильності до уникнення складних чи неприємних завдань (П. Стіл, Р. Баумейстер). Дезадаптивна мрійливість створює внутрішнє поле емоційного задоволення, яке компенсує реальні потреби, тоді як прокрастинація дозволяє уникнути реальних труднощів, одночасно відкладаючи діяльність, що потребує зусиль, у часі. Таким чином, обидва феномени можуть взаємно підсилювати один одного, утворюючи замкнене коло, де уникання реальності стає стійкою стратегією психічної регуляції [17].

Ключовим психологічним механізмом є порушення виконавчих функцій, до яких належать інгібаторний контроль, когнітивна гнучкість, планування та робоча пам'ять (А. Міяке, М. Познер). У юнацькому віці ці функції ще не до кінця сформовані, що створює сприятливі умови для виникнення як дезадаптивної мрійливості, так і прокрастинації. Наприклад,

зниження ефективності інгібаторного контролю ускладнює процес переключення уваги від внутрішніх фантазій на реальні завдання, що сприяє одночасному прояву мрійливості та відкладання дій. Подібним чином, недостатня когнітивна гнучкість зменшує здатність адаптувати поведінку до змінних обставин, що підсилює тенденцію до уникнення складних завдань та відходу у внутрішній світ [2].

Не менш важливим є мотиваційний компонент взаємозв'язку. Деадаптивна мрійливість задовольняє нереалізовані емоційні потреби, створюючи ілюзію досягнення бажаного, а прокрастинація водночас дозволяє уникнути діяльності, що викликає дискомфорт або страх невдачі. У межах теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян) це відображає дефіцит внутрішньої мотивації та автономії [13]. Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших, невпевненістю у власних можливостях та бажанням підтримувати позитивний образ «Я» [20]. У цьому контексті фантазійна активність стає компенсаторним механізмом, а прокрастинація – поведінковим проявом уникання реальних труднощів, що разом посилює ризик формування дисфункціональних стратегій саморегуляції.

Емоційна сфера відіграє додаткову роль у зміцненні цього зв'язку. Надмірна тривожність, схильність до румінацій (С. Нолен-Хоксема), невпевненість та емоційна лабільність створюють сприятливі умови для переносу фокусування на внутрішній світ, а також для відкриття шляху до відкладання реальних завдань. Високий рівень негативних емоцій, пов'язаний із невиконаними завданнями або соціальними вимогами, стимулює посилення мрійливих переживань, що тимчасово зменшують внутрішній дискомфорт, але одночасно збільшують відчуття часу, витраченого на фантазії, і відтермінування дій [8].

Соціально-психологічний контекст також сприяє взаємозв'язку цих феноменів (Г. Теджфел, Дж. Тернер). Юнаки та юнки часто перебувають у середовищі високих очікувань щодо академічних чи особистих досягнень, що може провокувати стрес і перешкоджати ефективному плануванню діяльності.

Недостатність соціальної підтримки або відчуття відчуження спонукає до використання внутрішнього світу як безпечного простору, а прокрастинація виступає поведінковим інструментом уникання реальних вимог. У комплексі ці фактори створюють психологічні передумови для стабільного прояву обох феноменів [5, 8].

З когнітивної точки зору, взаємозв'язок дезадаптивної мрійливості та прокрастинації можна пояснити через спільну схильність до домінування короткострокових стимулів над довгостроковими цілями (Д. Канеман). Обидва феномени знижують ефективність управління увагою, що зменшує здатність до планування та організації діяльності. У цьому сенсі мрійливість забезпечує емоційне підкріплення уникання, а прокрастинація закріплює поведінкову реалізацію цього уникання, утворюючи взаємопов'язану систему дисфункцій саморегуляції [24, 26].

Психологічні передумови взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинації у юнацькому віці визначаються поєднанням когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціально-психологічних факторів. Їхній взаємний вплив формує стійкі патерни унікальної поведінки, що перешкоджають ефективній саморегуляції та створюють основу для виникнення проблем у навчальній, соціальній та особистісній сферах. Аналіз цих передумов дозволяє не лише пояснити механізми співіснування феноменів, але й визначити напрямки психологічних втручань для корекції дезадаптивних стратегій у юнацькому віці.

Аналіз психологічних передумов взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинації у юнацькому віці, необхідно звернути увагу на особливості формування особистісних стратегій копіngu та управління стресом. Юнацький період характеризується активним пошуком ефективних способів подолання труднощів, проте низький рівень життєвого досвіду та обмежені ресурси саморегуляції часто призводять до вибору пасивних або унікальних стратегій. Дезадаптивна мрійливість у цьому контексті виступає своєрідним «безпечним» каналом для емоційної компенсації, дозволяючи

моделювати бажані сценарії, а прокрастинація забезпечує механізм відтермінування дій, що викликають страх, тривогу або внутрішній дискомфорт. Взаємодія цих стратегій посилює залежність від внутрішнього світу та водночас знижує мотивацію до реальної активності [12].

Ключовим чинником також є індивідуальна схильність до емоційного уникнення та нерозвиненість навичок толерантності до фрустрації. Особи з високою дезадаптивною мрійливістю та прокрастинаційними тенденціями часто прагнуть уникати неприємних переживань шляхом перенесення уваги на внутрішні фантазії або менш вимогливі завдання [4]. Такий механізм тимчасово знижує рівень стресу, проте у довгостроковій перспективі формує негативний патерн поведінки, що поглиблює дисбаланс між внутрішнім світом та реальними вимогами.

Не менш важливою є взаємозв'язок цих феноменів із процесами самосвідомості та формуванням ідентичності. Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до самооцінки, порівняння з іншими та пошуку власного життєвого шляху. Дезадаптивна мрійливість дозволяє формувати уявний ідеалізований образ «Я», який відповідає бажаним соціальним або особистісним стандартам, тоді як прокрастинація забезпечує уникнення реальних ситуацій, де реальна поведінка може не відповідати цьому образу. Така динаміка підсилює психологічне напруження і створює ризик формування хронічних стратегій уникання, що перешкоджають розвитку автономності та компетентності.

Важливу роль відіграють також когнітивні особливості, зокрема схильність до румінацій, внутрішньої перфекціоністської критики та тенденції до надмірного планування без активного виконання. Румінації підтримують внутрішні сценарії мрійливості, одночасно створюючи затримку у реальній діяльності, що проявляється у прокрастинації. Перфекціоністські установки збільшують страх невдачі та негативні очікування щодо власних дій, що також підсилює відкладання завдань та занурення у фантазії [10].

За Дж. Боулбі, через концепцію прив'язаності як базу соціальної

регуляції, додатковими детермінантами виступають соціальне середовище та міжособистісні взаємодії. Недостатня підтримка з боку батьків, педагогів або ровесників, високі вимоги до результативності та порівняння з успішними однолітками можуть стимулювати внутрішнє відходження у фантазії і водночас відкладення реальної діяльності. Особливо значущими є механізми соціального підкріплення: похвала або увага, отримана за фантазійні досягнення у творчих або віртуальних контекстах, може зміцнювати зв'язок мрійливості з униканням реальних дій [5].

Не менш суттєвим є взаємозв'язок із емоційною регуляцією: підвищена емоційна лабільність, низька стресостійкість та висока чутливість до критики посилюють потребу у відході у внутрішній світ та відкладанні діяльності. Прокрастинація і дезадаптивна мрійливість у цьому випадку виступають як взаємодоповнюючі механізми, що дозволяють зменшити емоційний дискомфорт у короткостроковій перспективі, однак підтримують хронічний патерн уникання [16].

Таким чином, психологічні передумови взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинації формуються на перетині когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціально-психологічних чинників. Взаємодія цих факторів створює стійкі дисфункціональні патерни поведінки, що перешкоджають ефективній саморегуляції та розвитку особистісної автономності. У сукупності ці механізми підкреслюють необхідність комплексного підходу до дослідження феноменів та визначення напрямків психологічного втручання, спрямованого на формування адаптивних стратегій саморегуляції у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати кілька ключових висновків щодо проблеми дезадаптивної мрійливості та прокрастинації у юнацькому віці. По-перше, дезадаптивна мрійливість виступає складним психологічним феноменом, що характеризується домінуванням внутрішніх фантазій над реальними діями, недостатньою когнітивною та емоційною саморегуляцією, а також компенсаторною функцією для зниження внутрішнього дискомфорту. Вона може формуватися під впливом індивідуальних особливостей особистості, високої чутливості до емоцій, недостатньо розвинених механізмів контролю уваги та соціальних чинників, що сприяють відчуттю ізоляції чи невпевненості.

Прокрастинацію слід розглядати як прояв порушення саморегуляції, що охоплює когнітивний, емоційний та мотиваційний рівні. Вона проявляється у систематичному відкладанні діяльності, дисбалансі між короткостроковими та довгостроковими стимулами, низькій ефективності планування та управління часом. Прокрастинаційна поведінка підтримується механізмами негативного підкріплення та виступає стійкою стратегією уникнення дискомфортних завдань.

Дезадаптивна мрійливість і прокрастинація мають спільні психологічні передумови, що визначають їхній взаємозв'язок. До них належать порушення виконавчих функцій, недостатність когнітивної та емоційної саморегуляції, низька стресостійкість, схильність до уникання та румінацій, перфекціоністські установки, а також соціальні та мотиваційні чинники. Ці спільні механізми призводять до того, що мрійливість та відкладання дій взаємно підсилюють один одного, утворюючи стійкі дисфункціональні патерни поведінки.

Юнацький вік є критично важливим періодом для прояву цих феноменів, оскільки формуються ключові навички самостійної організації діяльності, планування та відповідальності за власні дії. Недостатня підтримка

з боку соціального середовища, висока чутливість до оцінки та внутрішні конфлікти сприяють закріпленню дезадаптивних стратегій, що поєднують внутрішнє відходження у фантазії з поведінковим униканням.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує необхідність комплексного підходу до дослідження взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинації, враховуючи когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціально-психологічні чинники. Розуміння цих механізмів створює основу для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення специфічних закономірностей прояву цих феноменів та розробку ефективних психологічних втручань для корекції дезадаптивних стратегій саморегуляції у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Психодіагностичний інструментарій та організація дослідження

Для емпіричного дослідження зв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у осіб юнацького віку було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють виміряти як основні змінні дослідження, так і особистісні чинники, що можуть опосередковувати цей зв'язок. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням валідності методик, їх адаптації до української вибірки та відповідності поставленій меті дослідження.

Для оцінювання дезадаптивної мрійливості використано методику «Maladaptive Daydreaming Scale-16 (MDS-16)» [1] (Додаток А). Вона дозволяє визначити вираженість двох ключових факторів: перешкоджання щоденним справам, що відображає негативний вплив мрійливості на навчальну та соціальну діяльність, та залученість, яка характеризує інтенсивність і захопленість процесом фантазування. Особливе значення для дослідження має фактор «Перешкоджання щоденним справам», оскільки він фіксує дистрес і труднощі в навчальній та соціальній діяльності, що дає змогу співвіднести інтенсивність мрійливості з проявами відтермінування завдань.

Для вивчення прокрастинаційних тенденцій було застосовано анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник) [11] (Додаток Б). На відміну від загальних шкал вимірювання рівня відтермінування, ця анкета дозволяє виявити внутрішні чинники, що лежать в основі прокрастинаційної поведінки. Вона складається з 41 твердження, об'єднаних у п'ять факторів: недооцінка готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду та схильність до педантизму. Це дає можливість

встановити, які саме внутрішні чинники можуть поєднуватися з дезадаптивною мрійливістю.

«Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко) [19] (Додаток В) була включена до інструментарію для оцінки рівня саморегуляції як ресурсу, що може стримувати або посилювати прокрастинаційні тенденції. Опитувальник складається з 16 тверджень, що дозволяють визначити рівень адаптивних саморегуляційних навичок, що включають саомоніторинг, самооцінювання та самопосилення. Оскільки як дезадаптивна мрійливість, так і прокрастинація пов'язані з труднощами контролю поведінки та організації діяльності, вимірювання самоконтролю дозволяє перевірити, чи виступає його недостатність спільним механізмом обох явищ.

Додатково було використано опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда-Г. Шмішека [21] (Додаток Г) для аналізу характерологічних особливостей, які можуть підвищувати вразливість до формування як дезадаптивної мрійливості, так і прокрастинації. Методика включає 88 запитань та дозволяє визначити 10 типів акцентуацій: гіпертимний, дистимний, циклотимний, збудливий, застрягаючий, педантичний, тривожний, емотивний, демонстративний та екзальтований. У межах дослідження увага зосереджується насамперед на тривожному та дистимному типах як потенційних предикторах уникання діяльності, педантичному й застрягаючому – як джерелах внутрішньої напруги та страху помилки, а також демонстративному й екзальтованому – як фактори підвищеної фантазійності та емоційної насиченості уявних сценаріїв.

Збір емпіричних даних проводився в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. Вибірку дослідження склали 30 студентів Херсонського державного університету віком від 18 до 23 років, що відповідає юнацькому віку як обраній дослідницькій групі. Серед учасників 63,3% становили жінки та 36,7% – чоловіки.

Формування вибірки відбувалося за принципом добровільної участі.

Перед початком опитування учасникам було надано інформацію про мету дослідження, його науковий характер, а також гарантовано анонімність і конфіденційність отриманих результатів. Згода на участь фіксувалася шляхом заповнення електронної форми (рис. 2.1). Дотримання цих процедур відповідає етичним вимогам проведення психологічних досліджень.

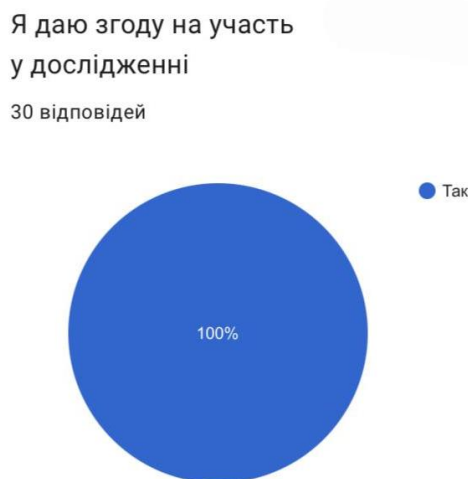


Рис. 2.1. Згода учасників на участь у дослідженні

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики. Для виявлення взаємозв'язків між показниками застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Статистичні розрахунки виконувалися у програмному середовищі Microsoft Office Excel.

Представлений психодіагностичний інструментарій і організація дослідження сприяють цілісному аналізу взаємозв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій, а також дають змогу інтерпретувати отримані результати з урахуванням особистісних рис респондентів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На основі використаного психодіагностичного інструментарію проведено аналіз емпіричних даних. За результатами методики «Maladaptive Daydreaming Scale-16 (MDS-16)» було досліджено загальний показник мрійливості та два ключові фактори. Описову статистику подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика результатів за методикою MDS-16

Показники	Середнє значення	Мінімум	Максимум	Мода	Медіана
Перешкоджання щоденним справам	34,86	0	94,29	17,14	33,57
Залученість	47,85	18,89	85,56	58,89	49,44
Загальний показник дезадаптивної мрійливості	42,17	20,63	89,38	20,63	44,38

Як свідчить таблиця 2.1, середнє значення загального показника дезадаптивної мрійливості у вибірці становить 42,17%, що перевищує пороговий рівень у 40% як критерій наявності. Це дає підстави говорити про загальну тенденцію до дезадаптивних мрій серед респондентів. Діапазон результатів (від 20,63% до 89,38%) демонструє неоднорідність групи значний розкид показників, що свідчить про різний рівень вираженості.

У 80% респондентів вибірки більш вираженим компонентом є «Залученість», який відображає інтенсивне занурення у фантазійні сценарії. Середнє значення шкали становить 47,85%, що перевищує умовну норму. Мінімальне значення (18,89%) і максимальне (85,56%) демонструють варіативність, однак домінування високих показників свідчить про те, що занурення в уявний світ є типовою характеристикою для більшості вибірки.

З огляду на досліджувану проблему, висока залученість у фантазійні сценарії може розглядатися як потенційний механізм психологічного відволікання від виконання реальних завдань, що створює передумови для формування прокрастинаційних тенденцій.

Лише 20% респондентів мають підвищені показники за шкалою «Перешкоджання щоденним справам». Вона демонструє наявність труднощів у навчальній діяльності та організації повсякденних справ. Середнє значення шкали становить 34,86%, що перебуває в межах нормативних показників і не вказує на систематичне порушення повсякденної активності у респондентів. Водночас розкид результатів є значним (від 0% до 94,29%), що показує наявність окремих учасників із вираженими труднощами в організації повсякденного життя. Це свідчить про те, що дезадаптивна мрійливість не у всіх випадках безпосередньо призводить до порушення діяльності, однак у частини респондентів вона може виступати чинником, що ускладнює виконання завдань і, відповідно, пов'язується з відтермінуванням діяльності.

Порівняння двох шкал показує, що у вибірці домінує висока інтенсивність залученості у фантазійний процес при відносно помірному рівні його дезадаптивних наслідків. Тобто більшість респондентів активно занурюється у мрії, однак лише у частини з них це призводить до реальних труднощів у функціонуванні. У межах теми дослідження це дає підстави припустити, що сама по собі інтенсивність фантазування ще не визначає прокрастинаційну поведінку, однак за певних умов може виступати фоном або ресурсом для її розвитку.

Додатковий аналіз розподілу респондентів показав, що 43% респондентів демонструють наявність проявів мрійливості, тоді як 57% – не виявляють виражених ознак. Це співвідношення показує, що явище охоплює майже половину досліджуваних, однак не має тотального характеру (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Розподіл проявів дезадаптивної мрійливості у юнаків

Наступним етапом було визначити наявність та вираженість чинників прокрастинаційної поведінки. Результати дослідження за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник) подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Емпіричні дані за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник)

Фактори прокрастинації	Середнє значення	Мінімум	Максимум	Мода	Медіана
Недооцінка готовності	50,6	21	62	49	51
Подолання страху відповідальності	20,1	6	30	19	19
Знижений рівень зацікавленості	19,6	9	30	21	20
Орієнтація на соціальну винагороду	22,73	11	35	21	22

Схильність до педантизму	25	16	38	23	24
--------------------------	----	----	----	----	----

Аналіз таблиці 2.2 показав, що для 100% учасників опитування фактор «Недооцінка готовності до виконання завдання» був найвищим серед п'яти. Його середнє значення становить 50,6 бали з можливих 70. Це свідчить про те, що студенти схильні відкладати справи через сприйняття їх як складних або тривалих, недооцінку власних ресурсів та часу на виконання, а також через потребу у зовнішньому контролі або підтримці. Мода (49) і медіана (51) близькі до середнього, що свідчить про відносну однорідність у цьому показнику серед вибірки. У контексті дослідження це може означати, що в ситуації сприйняття завдання як складного або перевантажуючого, респонденти можуть звертатися до альтернативних форм активності, зокрема фантазування, як способу уникнення виконання.

На другому місці найчастіше опинялася шкала «Схильність до педантизму» (53%), середнє значення якої 25 балів при максимальному 40, що свідчить про певну ретельність у виконанні завдань. Цей фактор вказує, що для частини студентів відтермінування пов'язане з особистісною нерішучістю та потребою дотримуватися певного порядку у виконанні завдань. У поєднанні з дезадаптивною мрійливістю це може створювати ситуацію, коли надмірна зосередженість на ідеальному результаті поєднується з відходом у фантазійні сценарії, що відтерміновує реальні дії.

Шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» отримала середнє 22,73 при максимумі 35. Це свідчить про наявність у частини юнаків зв'язок відкладання завдань із бажанням отримати похвалу або визнання від інших, а не тільки через внутрішні труднощі.

Менш виражений фактор – «Знижений рівень зацікавленості» з середнім 19,6 балом при максимальному 30. Він вказує на помірний рівень байдужості до завдань.

Найчастіше останнє місце займає «Подолання страху відповідальності»

(у 40% респондентів), середнє значення 20,1 балів при максимальному 30. Такі низькі значення шкали свідчать, що тривожна поведінка при виконанні складних або незнайомих завдань проявляється у меншості учасників.

У цілому, дані демонструють, що для юнаків прокрастинація насамперед пов'язана з суб'єктивною оцінкою складності завдань та прагненням до педантичної точності, а соціальна мотивація і інші чинники відіграють допоміжну роль. У поєднанні з показниками мрійливості це дозволяє розглядати фантазування як один із можливих способів психологічного уникнення складних або небажаних завдань.

Оскільки самоконтроль та самоуправління виступає механізмами, які можуть стримувати як надмірну мрійливість, так і прокрастинаційну поведінку, їхній рівень сформованості респондентів визначався за допомогою методики «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко). Результати дослідження за субшкалами методики подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика за субшкалами методики «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко)

Субшкали	Середнє значення	Мінімум	Максимум	Мода	Медіана
Самомоніторинг (SM)	18,77	10	30	18	18,5
Самооцінювання (SE)	11,63	4	20	12	12
Самопосилення (SR)	17,27	8	25	23	18
Загальний рівень самоконтролю та	47,67	26	75	43	46,5

самоуправління					
----------------	--	--	--	--	--

Згідно таблиці 2.3, середній показник загального рівня самоконтролю та самоуправління становить 47,67 бала, що відповідає середньому ступеню враженості. Діапазон результатів (від 26 до 75 балів) говорить про те, що поряд із респондентами з достатньо сформованими навичками саморегуляції є ті, у кого вони розвинені слабше. Здатність респондентів до організації власної діяльності відчутно різниться.

Зазначимо, що високий рівень самоконтролю та самоуправління притаманний лише 13% респондентів, низький – 23%, а 64% юнаків перебувають на середньому рівні (рис. 2.3). Такий розподіл свідчить про наявність потенціалу для розвитку навичок саморегуляції, але водночас вказує на існуючі труднощі у частини респондентів.

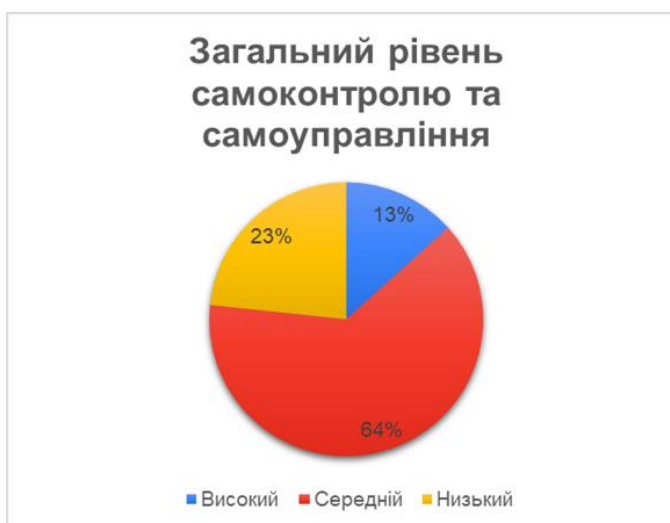


Рис. 2.3. Розподіл загального рівня самоконтролю та самоуправління у юнаків

Найбільш вираженим компонентом є самомоніторинг, який домінує у 53,3% юнаків. Його середнє значення становить 18,77 бала і відповідає середньому рівню. Такий бал означає, що більше ніж половині учасників характерне відстеження власних дій, змінів у стані та результатів діяльності, а також орієнтація на зворотний зв'язок.

Середнє значення другої за вираженістю шкали самопосилення (у 33,3% учасників) становить 17,27 бала, що також відповідає середньому рівню. Вона вказує на наявність у юнаків здатності підтримувати власну активність, заохочувати себе та закріплювати ефективні стратегії поведінки.

Найменш вираженим компонентом є шкала самооцінювання. Його середнє значення дорівнює 11,63 бала і перебуває в межах середнього рівня, однак ближче до нижньої межі. Лише в 0,03% ця шкала є провідною. Такий результат вказує на те, що оцінка власних результатів, визначення критеріїв ефективності та впевненість у власному впливі на результат діяльності розвинені слабше порівняно з іншими.

Порівняння субшкал показує, що така структура може знижувати ефективність саморегуляції. Респонденти відстежують власні дії та зміни, але не завжди точно оцінюють їх і використовують для коригування поведінки. У поєднанні з високою залученістю у фантазійні сценарії це може сприяти відтермінуванню виконання завдань і підтримувати прокрастинаційну поведінку.

Останнім при дослідженні застосовувався опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда-Г. Шмішека. Результати отриманих даних дослідження наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Описова статистика даних за опитувальником «Акцентуації характеру» К. Леонгарда- Г. Шмішека

Тип акцентуації	Середнє значення	Мінімум	Максимум	Мода	Медіана
Гіпертимний	17,8	6	24	21	19,5
Тривожний	10,5	0	21	9	9
Дистимічний	12,6	0	24	12	12
Педантичний	14,4	6	22	14	14
Збудливий	12,9	6	21	15	13,5

Емотивний	16,5	6	21	18	18
Застрягаючий	11,6	4	20	14	12
Демонстративний	11,6	6	20	12	12
Циклотимічний	16,9	12	21	18	18
Екзальтований	17	6	24	18	18

Аналіз за таблицею 2.4 показав, що середні значення більшості шкал перевищують пороговий рівень 12 балів, що свідчить про наявність акцентуйованих рис у вибірці, які можуть виступати психологічною основою формування як дезадаптивної мрійливості, так і прокрастинаційних тенденцій.

Найвищі середні показники зафіксовано за гіпертимним (17,8), екзальтованим (17), циклотимічним (16,9) та емотивним (16,5) типами. Гіпертимний тип, маючи найвищу вираженість, відображає високий рівень оптимізму з активністю та комунікацією. Однак цей тип може поєднуватися з труднощами у зосередженні та завершенні справ. Високі показники за екзальтованим і емотивним типами вказують на підвищену чутливість, виражені емоційні переживання і яскраву реакцію. Циклотимічний тип збагачує картину присутністю коливань настрою, що впливають і на рівень активності, і на стабільність поведінки. Поєднання гіпертимності з емоційно насиченими типами може сприяти залученості у фантазійні сценарії, тоді як циклотимічність – нестабільності діяльності та її відтермінуванню.

Показники середнього рівня спостерігаються за педантичним (14,4), збудливим (12,9) та дистимічним (12,6) типами. Педантичність говорить про організованість, відповідальність та уважність до деталей у людини. Однак її поєднання з гіпертимністю може створювати внутрішню напругу між прагненням до порядку та імпульсивністю. До збудливого типу належить помірна схильність до імпульсивності, а до дистимічного – періодичні не домінуючі прояви зниженого настрою. Педантичність може ускладнювати початок діяльності через страх помилки, дистимічні риси – знижувати мотивацію, що пов'язується з униканням і прокрастинацією.

Найнижчі середні значення мають тривожний (10,5), застряглий (11,6) та демонстративний (11,6) типи. Тривожність не досягає рівня акцентуації і свідчить про відносно низьку схильність до страху та невпевненості у більшості респондентів. Застраглий і демонстративний типи є помірними, без вираженого впливу на загальний профіль.

Наочне представлення отриманих результатів подано на рис. 2.4, що дозволяє візуально оцінити співвідношення показників за всіма шкалами.

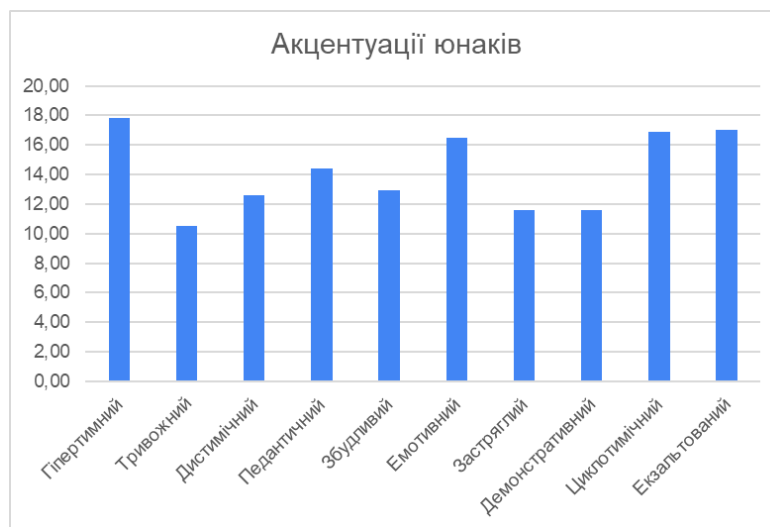


Рис. 2.4. Розподіл акцентуацій характеру юнаків

Аналіз індивідуальних результатів показав, що у 70-80% респондентів спостерігається поєднання кількох акцентуацій, переважно за 3-5 шкалами. Найчастіше фіксується комбінація гіпертимного, циклотимічного та екзальтованого типів (приблизно у 60-70%), а також емотивного й екзальтованого (близько 65%), що підсилює емоційну насиченість профілю. При цьому показники тривожного і дистимічного типів характеризуються значним розкидом. Низькі значення спостерігаються приблизно у половини респондентів, тоді як високі – у 20-30%, що вказує на неоднорідність вибірки. Такі поєднання формують профіль, у якому емоційна насиченість і коливання настрою можуть підсилювати мрійливість і, за недостатньої саморегуляції, сприяти прокрастинації.

Для перевірки взаємозв'язків між показниками дезадаптивної мрійливості, прокрастинаційних тенденцій, самоконтролю та акцентуацій характеру було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона

(Додаток Д, рис. Д.1).

Аналіз показав наявність помірних позитивних кореляцій між показниками дезадаптивної мрійливості та окремими чинниками прокрастинації. Насамперед, встановлено зв'язок між «Перешкоджання щоденним справам» та фактором «Недооцінка готовності до виконання завдання» ($r = 0,42, p \leq 0,05$). Це говорить про те, що зі зростанням негативного впливу мрійливості на повсякденну діяльність посилюється схильність респондентів сприймати завдання як складні або такі, що перевищують їхні можливості.

Подібний за силою зв'язок зафіксовано між «Перешкоджанням щоденним справам» і фактором «Подолання страху відповідальності» ($r = 0,42, p \leq 0,05$). В цьому випадку мрійливість може виконувати функцію

психологічного відволікання в ід
ситуацій, які викликають напругу.

Загальний показник дезадаптивної
мрійливості також має позитивний
зв'язок із фактором «Недооцінка
готовності до виконання завдання» ($r =$
 $0,30, p \geq 0,05$), підтверджуючи припущення
про використання фантазування як
способу уникнення складних завдань.

Також було встановлено помірний
зв'язок між загальним показником
мрійливості та «Схильністю до
педантизму» ($r = 0,40, p \leq 0,05$). Можна
припустити, що прагнення до
ідеального результату ускладнює
початок діяльності та сприяє
відтермінуванню з переходом до
фантазування.

Окремо варто розглянути показник
«Залученість у мрійливість», який
демонструє тісний зв'язок із

загальним рівнем дезадаптивної мрійливості ($r = 0,86, p \leq 0,01$), проте не має виражених зв'язків із чинниками прокрастинації. Такі кореляції говорять про те, що інтенсивність фантазування сама по собі не є визначальним чинником відтермінування діяльності. Вирішальним є саме її дезадаптивний вплив на повсякденність.

Продовжуючи, кореляційний аналіз показав слабкі негативні зв'язки між показниками самоконтролю та дезадаптивної мрійливості. Передусім, загальний рівень самоконтролю та самоуправління має незначний обернений зв'язок із загальним показником мрійливості ($r = -0,11, p \geq 0,05$). Подібна тенденція простежується і для окремих складових саморегуляції.

Отримані результати можна прокоментувати так: зниження рівня

самоконтролю може супроводжуватися підвищенням схильності до мрійливості та прокрастинаційної поведінки, однак цей зв'язок не є вираженим. Самоконтроль виступає як фоновий регуляторний чинник.

Вивчення кореляцій між показниками мрійливості та акцентуаціями характеру виявив низку помірних зв'язків. Загальний рівень дезадаптивної мрійливості позитивно корелює з дистимічним ($r = 0,26, p \geq 0,05$) та педантичним ($r = 0,36, p \approx 0,05$) типами акцентуацій. Зниження настрою, схильність до песимізму та завищені вимоги до себе можуть створювати умови для фантазійних сценаріїв.

Показник «Перешкодження щоденним справам» має позитивний зв'язок із збудливим типом акцентуації ($r = 0,39, p \leq 0,05$) і вказує на роль імпульсивності у порушенні діяльності.

Також встановлено помірний негативний зв'язок між

самооцінюванням як компонентом самоконтролю та тривожним типом акцентуації ($r = -0,45, p \leq 0,05$). Можна стверджувати, що підвищена тривожність пов'язана зі зниженою здатністю адекватно оцінювати власні результати, а це, у свою чергу, може посилювати прокрастинацію.

У сукупності кореляційний аналіз підтверджує припущення про те, що дезадаптивна мрійливість може виступати психологічним механізмом, що сприяє формуванню прокрастинаційної поведінки.

2.3 Опис тренінгової програми, спрямованої на зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у юнацькому віці

За результатами проведеного емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму на зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у осіб юнацького віку. У ході дослідження було виявлено взаємозв'язок між інтенсивністю мрійливості, її впливом на повсякденну діяльність і чинниками, що зумовлюють схильність до відтермінування завдань.

Аналіз отриманих даних показав, що дезадаптивна мрійливість може бути психологічним уникненням складних або емоційно напружених ситуацій, у той час як прокрастинація є поведінковим проявом цього уникнення. Це дозволяє розглядати обидва явища як взаємопов'язані компоненти порушення саморегуляції, що потребують цілеспрямованого психологічного впливу.

Виявлені особливості структури прокрастинаційних тенденцій, зокрема недооцінка власної готовності до виконання завдань, схильність до педантизму та недостатній рівень самоконтролю, визначили зміст тренінгової програми. Комплексний аналіз цих показників став основою для розробки системи вправ, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення стратегій та формування більш ефективних способів організації діяльності. Особливий акцент було зроблено на розвиток навичок планування та трансформації установок, що підтримують прокрастинацію.

Метою тренінгової програми є зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у осіб юнацького віку шляхом розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власної поведінки та формування ефективних стратегій організації діяльності.

Завдання тренінгової програми: сприяти усвідомленню учасниками особливостей власної мрійливості та її впливу на повсякденну діяльність; визначити індивідуальні причини прокрастинаційної поведінки; розвинути навички самоконтролю та саморегуляції поведінки; сформувати вміння планувати діяльність і ефективно розподіляти час; покращити здатність ставити цілі та мотивувати себе до їх досягнення; сприяти формуванню адаптивних поведінкових стратегій.

Розглянемо структуру тренінгової програми:

Заняття 1. Метою першого заняття є ознайомлення учасників з метою програми та формування довірливої атмосфери в групі, а також осмислення особливостей дезадаптивної мрійливості та прокрастинації. Спочатку обговорюються правила роботи в групі та очікування учасників від програми. Проводиться вправа на знайомство учасників. Потім ведеться міні-лекція про дезадаптивну мрійливість та прокрастинацію. Учасникам пропонується виконати вправу на усвідомлення власних проявів мрійливості. У кінці заняття здійснюється групова рефлексія.

Заняття 2. На цьому занятті визначаються індивідуальні фактори, що запускають мрійливість та уникнення діяльності. Проводиться теоретичний

блок про психологічні механізми уникнення. Після чого учасники виконують вправу на аналіз власних поведінкових патернів, що спричиняють мрійливість. Вслід за чим пропонуються техніки на присутність та рефлексія.

Заняття 3. Метою є усвідомлення причин прокрастинації та її зв'язок з емоційними станами. Напочатку відбувається міні-лекція про причини прокрастинації. Опісля учасники проходять вправу на усвідомлення емоцій, що запускають прокрастинацію. Потім проводиться вправа на досягнення типових виправдань учасниками своєї прокрастинаційної поведінки. Завершується груповим обговоренням та рефлексією.

Заняття 4. На четвертому занятті відбувається формування навичок самоконтролю та керування увагою. Тренінг починається з теоретичного блоку про саморегуляцію. Після чого учасникам пропонуються вправа на розвиток концентрації та техніки на контроль емоційних станів. Учасники отримують домашнє завдання та завершують заняття рефлексією.

Заняття 5. Мета – формування навичок планування діяльності та структурування завдань. Заняття розпочинається міні-лекцією про тайм-менеджмент. Виконуються вправи, що допоможуть учасникам визначати пріоритети, також рекомендуються техніки тайм-менеджменту. Опісля встановлюється нове домашнє завдання. На завершення проводиться рефлексія.

Заняття 6. На цьому занятті зосереджуємося на розвитку внутрішньої мотивації та формуємо конструктивні установки. Розпочинаємо роботу з психологічної розминки. Продовжуємо вправою на дослідження учасниками власних цінностей, вправою на підвищення мотивації. Завершуємо домашнім завданням та рефлексією.

Заняття 7. Це завершальне заняття на закріплення отриманих навичок та формування індивідуальних стратегій подальшої самостійної роботи учасників. Напочатку проводиться узагальнення учасниками отриманого досвіду участі в програмі. Пропонується вправа на формування індивідуального плану дій. Завершується підсумковою рефлексією від

учасників та тренера.

Зміст тренінгової програми наявний у додатку Е.

Отже, розроблена тренінгова програма фокусується на послідовному переході від усвідомлення учасниками індивідуальних особливостей і механізмів уникнення до формування навичок саморегуляції, планування та мотивації. Поєднання теоретичних блоків з практичними дозволяє учасникам збагнути причини такої поведінки і опанувати інструменти для її корекції. Тренінгова програма також дозволяє впровадити набуті навички у повсякденну діяльність та сформувані індивідуальні стратегії самостійної роботи. Це є доцільним для підвищення стійкості до проявів прокрастинації та дезадаптивної мрійливості у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у осіб юнацького віку.

За результатами описової статистики середній показник загального рівня дезадаптивної мрійливості становить 42,17%, що перевищує умовний поріг і свідчить про наявність у досліджуваній вибірці тенденції до дезадаптивного фантазування. Найбільш вираженим компонентом є «Залученість» (47,85%), проте саме показник «Перешкоджання щоденним справам» (34,86%) був визначальним для пояснення поведінкових труднощів.

Серед факторів прокрастинації найвагомішою є «Недооцінка готовності до виконання завдання» (50,6 балів), що свідчить про тенденцію сприймати діяльність як занадто складну та відкладати виконання роботи. Рівень самоконтролю та самоуправління у вибірці становить 47,67 бали та відповідає середній мірі сформованості якості саморегуляції.

С т а т и с т и ч н о з н а ч у щ і р е з у л ь т а т и
о т р и м а н о в х о д і к о р е л я ц і й н о г о
а н а л і з у . Б у л о в и я в л е н о п о м і р н о
п о з и т и в н и й з в ' я з о к м і ж п о к а з н и к а м и
« П е р е ш к о д ж а н н я щ о д е н н и м с п р а в а м » і
« Н е д о о ц і н к о ю г о т о в н о с т і д о
в и к о н а н н я з а в д а н ь » ($r = 0,42; p \leq 0,05$), а
т а к о ж « П о д о л а н н я м с т р а х у
в і д п о в і д а л ь н о с т і » ($r = 0,42; p \leq 0,05$). Ц е
с в і д ч и т ь п р о т е , щ о з б і л ь ш е н н ю

дезадаптивного аспекту мрійливості відповідає посилення тенденцій до прокрастинації. Додатково виявлено зв'язок між загальним рівнем мрійливості й «Схильністю до педантизму» ($r = 0,40; p \leq 0,05$), що може ускладнювати початок діяльності через прагнення до ідеальності. Показник «Залученість» не дає значущих зв'язків із прокрастинацією, вказуючи на те, що вирішальним є саме дезадаптивний вплив фантазування, а інтенсивність.

На основі здобутих результатів було розроблено тренінгову програму на зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій через розвиток навичок самоконтролю, усвідомлення власної поведінки, створенню ефективних стратегій планування діяльності та підвищення внутрішньої мотивації. Запропонована структура програми спрямована на формування більш адаптивних механізмів подолання труднощів, а також на підвищення рівня психологічної саморегуляції у юнаків.

Отже, результати емпіричного дослідження дають змогу підтвердити припущення про наявність зв'язку дезадаптивної мрійливості з прокрастинаційними тенденціями, що демонструє доцільність для їх вивчення та психологічної корекції.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний та емпіричний аналіз проблеми зв'язку дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій у осіб юнацького віку відповідно до визначених завдань дозволив встановити наступне.

1. У теоретичній частині роботи здійснено аналіз психологічного змісту дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій. Визначено, що дезадаптивна мрійливість – це багатогранне явище, яке характеризується надмірним зануренням у фантазії, виконує компенсаторну роль і пов'язане з порушеннями саморегуляції. Прокрастинація розглядається як форма порушення саморегуляції поведінки, що проявляється у систематичному відкладанні завдань і зумовлюється когнітивними, емоційними та мотиваційними чинниками. Теоретичний аналіз показав, що обидва феномени мають спільні механізми: уникнення, зниження контролю уваги та труднощі емоційної регуляції. На цьому формується підґрунтя їхнього взаємозв'язку.

2. У межах емпіричного дослідження було виявлено зв'язок між проявами дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційними тенденціями. Результати показали, що для значної частини досліджуваної вибірки є характерною виражена схильність до інтенсивного занурення у фантазійні сценарії, яка не завжди супроводжується прямим порушенням повсякденної діяльності, проте може виступати фоном для утворення поведінки уникнення. Доведено, що прокрастинаційні тенденції у юнацькому віці переважно обумовлені суб'єктивним сприйняттям завдань як складних, невпевненістю у власних можливостях та перфекціонізмом. Також виявлено, що рівень самоконтролю та самоуправління у більшості респондентів недостатньо сформований, через що організація діяльності може ускладнюватися. Узагальнення отриманих емпіричних результатів дало змогу встановити, що дезадаптивна мрійливість може функціонувати як психологічний механізм уникнення, що підтримує прокрастинаційну поведінку. Надмірне фантазування створює альтернативний простір для емоційного задоволення,

знижуючи мотивацію до виконання реальних завдань, сприяючи їх відкладанню.

3. На основі теоретичних та емпіричних результатів дослідження було розроблено тренінгову програму, націлену на зниження проявів дезадаптивної мрійливості та прокрастинаційних тенденцій. Програма орієнтована на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних поведінкових патернів, підвищення рівня самоконтролю та мотивації до досягнення цілей та формування вміння планувати діяльність. Впровадження такої програми може сприяти поліпшенню психічного функціонування та підвищенню продуктивності осіб юнацького віку.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання реалізовано. Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні психологічних чинників розвитку дезадаптивної мрійливості, розширенні вибірки дослідження, а також у перевірці ефективності розроблених психокорекційних програм у довготривалій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація та психометрична оцінка опитувальника дезадаптивної мрійливості (MDS-16) на українській вибірці: пілотне дослідження / О. К. Балашевич та ін. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 6(40). С. 609–629.
2. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. №1. С. 33–41.
3. Балашевич О. К., Гарагуля А. І., Молотокас А. А. Дезадаптивна мрійливість: диференційна діагностика та коморбідність з іншими психічними розладами. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 4(50). С. 1232–1245.
4. Балашевич О. К., Молотокас А. А. Порівняльний аналіз дезадаптивної мрійливості та інших форм уяви. *Габітус*. 2024. Секція 8 психофізіологія та мед. психологія, № 57. С. 327–331.
5. Васюк К., Цьох А. Сучасні підходи до вивчення прокрастинації як психологічної проблеми. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2025. №1(6). С. 27–38.
6. Гунбіна А., Карпук А. Дезадаптивна мрійливість у студентів зі схильністю до суїцидальної поведінки та суїцидальних думок. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали XI Всеукр. наук. конф. Суми, 2024. С. 285–290.
7. Долгоносенко В. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення до майбутнього. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Т. 1-2. С. 38–46.
8. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47. С. 53–66.
9. Журавльова О. Методологічні засади дослідження феномену прокрастинації. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2020. № 48. С. 88–111.

10. Журавльова О. В. Журавльов О.А. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 4–8.
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О.І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. - Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. - 80 с.
12. Кутепова-Бредун В., Шевченко Н., Альшаяєва К. Дослідження прокрастинації та її зв'язку із особистісними рисами. *Journal of Psychology Research*. 2022. Т. 28(11). С. 69–83.
13. Лушин П., Сухенко Я. (2025). Прокрастинація як системний предиктор трансформацій в освітньому середовищі: погляд крізь призму екологічної психологічної фасилітації – ЕСРФ. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 2(78). С. 407–414.
14. Михальчук Н., Славіна Н., Рудзевич І. Прокрастинація як актуальна проблема сучасної психології. *Проблеми сучасної психології*. 2025. № 65. С. 129–151.
15. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. № 2(12). С. 66–71.
16. Погорільська Н., Карибіна А. Прокрастинація сну. Причини та наслідки відкладання засинання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2025. № 1(21). С. 99–103.
17. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 2(13). С. 213–231.
18. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник*

Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки». 2022. №1(1). С. 24–30.

19. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): українськомовна адаптація методики та її психометричні характеристики. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 8(42). С. 845–865.
20. Сочинський А. І. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості в умовах кризи в юнацькому віці. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції, м. Житомир, 25 трав. 2023. С. 85–87.
21. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю. Київ, 2016. 157 с.
22. Gorman, L. M., & Davis, R. N. (2022). Self-regulation and academic procrastination in emerging adults: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 593–608.
23. Onwuegbuzie, A. J., & Wilson, V. A. (2022). Procrastination in higher education: Causes, consequences, and interventions. *Educational Psychology Review*, 34, 1291–1316.
24. Sadeghi, M., & Ahmadi, M. (2021). Cognitive mechanisms of procrastination and its effects on academic performance in adolescents. *Journal of Adolescence*, 90, 45–56.
25. Sun, Y., & Wang, C. (2022). Procrastination, stress, and life satisfaction: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 194, 111657.
26. Szabo, A., & Kovacs, D. (2022). Mind-wandering, daydreaming, and academic productivity: Differential effects of internal distraction. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 84, 142–159.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Maladaptive Daydreaming Scale-16 (MDS-16)»

Інструкція: Дайте відповідь на всі 16 запитань на основі ваших мрій за останній місяць. Для кожного запитання виберіть від 0% до 100%, що найкраще відображає ваш досвід, де 0% означає «Ніколи/Жодного разу», а 100% – «Постійно/Надзвичайно багато».

1. Деякі люди помічають, що певна музика може спонукати їх до мріяння. Наскільки музика активізує у вас процес мріяння?
2. Деякі люди відчують потребу повернутися до мрії, що була перервана подіями реального життя. Коли подія з реального життя переривала одну з ваших мрій, наскільки сильною була ваша потреба або бажання повернутися до цієї мрії якнайшвидше?
3. Наскільки часто наразі ваші мріяння супроводжуються звуками чи мімікою (наприклад, сміхом, розмовами або промовлянням слів)?
4. Якщо ви переживаєте період, коли ви не можете мріяти стільки, скільки зазвичай, через ваші повсякденні обов'язки, наскільки вас засмучує ваша нездатність знайти час для мріяння?
5. Деякі люди стикаються з тим, що їхні мріяння заважають займатися повсякденними справами. Наскільки сильно ваше мріяння заважає вам виконувати основні повсякденні справи?
6. Деякі люди засмучуються або відчують занепокоєння через те, скільки часу вони витрачають на мріяння. На даний момент, наскільки ви засмучені кількістю часу, який ви витрачаєте на мріяння?
7. Коли вам було відомо, що потрібно зосередитися на чомусь важливому або виконати складне завдання, наскільки вам було важко залишатися націленому і довести справу до кінця без мріяння?

8. Деякі люди стикаються з тим, що їхні мріяння заважають речам, які для них найбільш важливі. По ваших відчуттях, наскільки ваші мріяння заважають досягненню ваших життєвих цілей?
9. Деяким людям важко контролювати або обмежувати свої мріяння. Наскільки важко Вам буває тримати свої мріяння під контролем?
10. Деякі люди відчують роздратування, коли події реального життя переривають одну з їхніх мрій. Коли події реального світу переривають одну з ваших мрій, наскільки сильним, в середньому, є ваше роздратування?
11. Деяким людям мріяння заважають їхнім професійним або особистим досягненням. Наскільки мріяння заважають вашим професійним або особистим досягненням?
12. Деякі люди вважають за краще мріяти, а ніж займатися іншими справами. В якій мірі Ви б вважали за краще мріяти, ніж взаємодіяти з іншими людьми або брати участь у соціальних активностях чи займатися хобі?
13. Коли ви прокидаєтеся вранці, наскільки сильним є ваше бажання одразу почати мріяти?
14. Як часто ваші мріяння супроводжуються фізичними рухами, такими як ходіння, розгойдування чи розмахування руками?
15. Деякі люди люблять мріяти. Коли ви мрієте, наскільки вас це заспокоює та/або приносить вам задоволення?
16. Деяким людям важко мріяти, якщо вони не слухають музику. Якою мірою ваші мріяння залежать від прослуховування музики?

Додаток Б**Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»****(М. Дворник)**

Інструкція: Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: 1 бал - «однозначно ні»; 2 бали - «радіше ні»; 3 бали - «можливо, так, можливо, ні»; 4 бали - «радіше так»; 5 балів - «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень.

1. Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови. 1 2 3 4 5
2. Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці. 1 2 3 4 5
3. Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте. 1 2 3 4 5
4. Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ. 1 2 3 4 5
5. Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно. 1 2 3 4 5
6. Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання. 1 2 3 4 5
7. Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ. 1 2 3 4 5
8. Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості. 1 2 3 4 5
9. До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно. 1 2 3 4 5
10. Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат. 1 2 3 4 5
11. Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював. 1 2 3 4 5

12. Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань. 1 2 3 4 5
13. Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені. 1 2 3 4 5
14. Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням. 1 2 3 4 5
15. Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування. 1 2 3 4 5
16. Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих. 1 2 3 4 5
17. Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату. 1 2 3 4 5
18. Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою. 1 2 3 4 5
19. Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими. 1 2 3 4 5
20. Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань. 1 2 3 4 5
21. Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну. 1 2 3 4 5
22. Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете. 1 2 3 4 5
23. Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує. 1 2 3 4 5
24. Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається. 1 2 3 4 5
25. Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним. 1 2 3 4 5
26. Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу. 1 2 3 4 5
27. Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди. 1 2 3 4 5

28. Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного. 1 2 3 4 5
29. Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення. 1 2 3 4 5
30. Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює. 1 2 3 4 5
31. Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням. 1 2 3 4 5
32. Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання. 1 2 3 4 5
33. Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто. 1 2 3 4 5
34. Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший. 1 2 3 4 5
35. Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ. 1 2 3 4 5
36. Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. 1 2 3 4 5
37. Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули. 1 2 3 4 5
38. Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань. 1 2 3 4 5
39. Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода. 1 2 3 4 5
40. Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити. 1 2 3 4 5
41. Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги. 1 2 3 4 5

Додаток В**«Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (адаптація О.****Савченко, Д. Лавриненко)**

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і оцініть, наскільки добре вони описують вас, використовуючи наведену шкалу оцінки: 5 - «дуже описово про мене»; 4 - «здебільшого описово про мене»; 3 - «трохи описово про мене»; 2 - «трохи неописово про мене»; 1 - «здебільшого неописово про мене»; 0 - «дуже неописово про мене».

1. Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу. 0 1 2 3 4 5
2. Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато. 0 1 2 3 4 5
3. Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети. 0 1 2 3 4 5
4. Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення. 0 1 2 3 4 5
5. Я знаю, що можу відслідковувати свою поведінку під час досягнення мети. 0 1 2 3 4 5
6. Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю. 0 1 2 3 4 5
7. Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям. 0 1 2 3 4 5
8. Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось. 0 1 2 3 4 5
9. Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять. 0 1 2 3 4 5
10. Здається, я не здатний будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті. 0 1 2 3 4 5
11. Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою. 0 1 2 3 4 5
12. Стандарти, які я встановлюю для себе, нечіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання. 0 1 2 3 4 5
13. Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу. 0 1 2 3 4 5

14. Я залишаюся зосередженим на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються. 0 1 2 3 4 5
15. Я зрозумів, що будувати плани марно. 0 1 2 3 4 5
16. Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу. 0 1 2 3 4 5

Додаток Г

Опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда-Г. Шмішека

Інструкція: Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м'якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?

17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитеся?
31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи відчуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?
34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?
35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?
36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?

40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ви коли-небудь утікали з дому?
43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається Вам життя складним?
45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?
50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?
51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?
52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
53. Чи подобається Вам бути в компанії?
54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?
55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?

59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтесь?
66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?
68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?
69. Чи любите Ви природу?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
71. На Вашу думку, Ви боягуз?
72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?
73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?
74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?
75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?
76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?
77. Чи вмієте Ви розважати гостей?

78. Чи довго Ви ображаєтеся?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?
80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?
81. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?
82. Чи часто Вам сняться сні жахів?
83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?
84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?
85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?
86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?
87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?
88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Додаток Д

	Перешик щод справам	Залуч.	Заг. дезад. мрійл.	Недооц. аот.	Подоп. страху від.	Зниж. рів. зац.	Орієнт. соц. еин.	Схил. педант.	St	Se	Sr	Заг. рів. самоконтр. і самоупр.	Гіпертимний	Тривожний	Дистимічний	Педантичний	Збудливий	Емотивний	Застраляний	Демонстр. ативний	Циклотимічний	Екзальтований
Перешик щод справам	1																					
Залуч.	0,551337192	1																				
Заг. дезад. мрійл.	0,090256201	0,0610837	1																			
Недооц. гот.	0,215916497	0,3200466	0,299831093	1																		
Подоп. страху від.	0,416619845	0,35775856	0,441689584	0,712671433	1																	
Зниж. рів. зац.	0,113753161	0,04930409	0,095114643	0,693079801	0,62182951	1																
Орієнт. соц. еин.	0,309557119	0,32762331	0,360739029	0,63504536	0,6127794	0,58699568	1															
Схил. педант.	0,223656305	0,29005375	0,268958097	0,51486035	0,649110613	0,493543197	0,505389228	1														
St	-0,319626836	-0,39632629	-0,397762238	-0,057832248	0,065247444	-0,031222898	-0,041145204	0,350733992	1													
Se	0,267966774	0,1649846	0,261888305	0,4475597	0,732418889	0,492110621	0,612110123	0,518521356	0,08442074	1												
Sr	-0,052029182	0,07131594	0,005941356	0,060795421	0,201952872	0,109324241	0,19037032	0,057489084	0,47648761	0,21018145	1											
Заг. рів. самоконтр. і самоупр.	-0,081852396	-0,09698333	-0,100839846	0,165378621	0,403198698	0,219787357	0,300056954	0,394362923	0,7759144	0,51461872	0,8272599	1										
Гіпертимний	-0,121621617	-0,3297137	-0,247606416	-0,174237248	-0,075743685	-0,028633136	-0,111246862	0,091380283	0,45421395	0,09751568	0,20341226	0,36735274	1									
Тривожний	0,398517003	0,43357492	0,470623202	0,207065381	0,327910302	-0,076125797	0,343050382	0,226059666	-0,1845077	0,29968419	0,02920997	0,031764476	-0,45427492	1								
Дистимічний	0,364305261	0,19688795	0,325150476	0,129782507	0,239208332	0,085796602	0,261710431	0,350319261	-0,0371084	0,20303804	-0,02949148	0,040362457	-0,29761713	0,52859364	1							
Педантичний	0,245519713	0,31687965	0,316155515	0,25768881	0,152905119	0,164105148	0,358517966	0,461177491	0,07300044	0,17557484	-0,12893193	0,034653341	0,027946418	0,29822856	0,4607572	1						
Збудливий	0,39343751	0,2334215	0,362102548	0,134734895	0,35956324	0,301531881	0,502636522	0,255493917	-0,1148531	0,56862178	0,158995	0,231185178	0,20563327	0,22119868	0,12577253	0,152563626	1					
Емотивний	0,30087428	0,29862231	0,340711446	-0,117018962	0,002826111	-0,116707514	-0,10293623	0,135017611	0,25197254	-0,11255167	0,40443246	0,292186341	0,126336503	0,12278183	0,12300416	0,400773588	0,204501267	1				
Застраляний	0,26510782	0,04862036	0,136794007	-0,193073908	-0,090124354	-0,067845123	0,12849658	0,259468627	0,41655394	-0,06146693	0,10273599	0,238974249	0,409862074	-0,04943812	0,22473166	0,456241319	0,203385104	0,3665441	1			
Демонстративний	-0,088957035	0,1100353	0,003951981	-0,046149103	-0,150091568	-0,054656203	-0,127680928	-0,137152089	0,04230257	-0,08046003	0,05707497	0,030008434	0,256236111	-0,38737456	-0,56392297	-0,05426125	-0,13057579	0,14022146	-0,13973896	1		
Циклотимічний	0,277576075	0,06304007	0,212462748	0,233306287	0,24942038	0,20548836	0,248487276	0,384955915	0,19665861	0,30272433	0,00043633	0,208774491	0,303209944	-0,06305351	0,0203039	0,136318164	0,392216805	0,13205342	0,42182583	-0,0424342	1	
Екзальтований	0,067443799	0,13727285	0,113304776	0,394236007	0,273618896	0,268569904	0,225033749	0,376598707	-0,0179389	0,08154919	-0,127061	-0,044270659	-0,03281468	0,16742976	0,27256604	0,281535165	0,199189546	0,16363636	-0,02196273	-0,0956055	0,24676649	1

Рис Д.1. Кореляційна матриця показників за коефіцієнтом Пірсона

Зміст тренінгової програми

Заняття 1. Вступ. Усвідомлення мрійливості та прокрастинації

1. Вправа на знайомство «Мій сьогоднішній ресурс»

Мета: встановлення контакту між учасниками, створення підтримувальної атмосфери та актуалізації особистих ресурсів.

Зміст: Учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я та зазначити, що саме сьогодні дає їм відчуття підтримки або енергії (внутрішній чи зовнішній ресурс).

2. Вправа «Моя мрія як сюжет»

Мета: усвідомлення власних мрій як відображення глибинних потреб та цінностей, а також формування здатності трансформувати уявні образи у більш реалістичні цілі.

Зміст: Учасникам пропонується описати свою типову мрію або фантазію у вигляді сюжету (хто вони в ній, що відбувається, які ролі та події присутні). Після цього учасники аналізують мрію, відповідаючи на запитання: що вони отримують у цій фантазії та ким себе відчують. Далі пропонується змінити сюжет, уявивши більш реалістичний варіант розвитку подій або можливі кроки до її втілення в житті.

Заняття 2. Усвідомлення тригерів мрійливості

1. Вправа «Виявлення тригера фантазування»

Мета: визначення внутрішніх і зовнішніх тригерів мрійливості.

Зміст: Учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій у них виникало бажання зануритися у фантазування. Після цього вони по черзі аналізують свій досвід, відповідаючи на запитання: що саме вони робили в цей момент, яка думка з'явилася першою, яку емоцію вони відчували та чого їм на той момент не вистачало (наприклад, відпочинку, підтримки, зацікавлення). Отримані відповіді допомагають визначити індивідуальні тригери мрійливості та краще зрозуміти її причини.

2. Техніка «Присутність тут і тепер»

Мета: розвиток усвідомленості та здатності помічати моменти «відриву» від реальності, зменшення автоматичного занурення у фантазії та думки.

Зміст: Учасникам пропонується протягом кількох днів спостерігати за собою у повсякденних ситуаціях (під час прийому їжі, поїздки в транспорті, відпочинку тощо) та помічати, чи зосереджені вони на тому, що відбувається «тут і тепер», чи їхні думки переносяться у минуле, майбутнє або фантазії. У випадках, коли учасники виявляють, що «випали» з реальності, їм пропонується свідомо повернути увагу до теперішнього моменту через фокусування на тілесних відчуттях (смак, запах, тепло, звуки). Після виконання вправи учасники можуть проаналізувати, як часто вони перебували «не тут і не зараз» та в яких ситуаціях це відбувалося найчастіше.

3. Техніка «Назви реальність»

Мета: формування навички швидкого повернення до стану «тут і тепер» через усвідомлення реальних фактів і орієнтацію в ситуації.

Зміст: Учасникам пропонується використовувати цю техніку в моменти, коли вони помічають, що відволіклися у фантазії або втратили контакт із реальністю. Для цього потрібно подумки або вголос назвати: своє ім'я, місце перебування, поточний час або день, а також те, що вони зараз роблять. Додатково рекомендується коротко описати навколишнє середовище (предмети, кольори, звуки), щоб повністю переключити увагу на реальність.

4. Техніка «Якір-об'єкт»

Мета: розвиток здатності швидко повертатися до реальності через використання сенсорного «якоря» у вигляді фізичного предмета.

Зміст: Учасникам пропонується обрати невеликий предмет, який вони можуть носити із собою (наприклад, камінчик, кільце, браслет або шматочок тканини). У момент, коли вони помічають занурення у фантазії, рекомендується взяти цей предмет у руки та свідомо зосередитися на його фізичних властивостях: текстурі, температурі, формі, вазі. Така концентрація допомагає переключити увагу з внутрішніх образів на реальне сенсорне сприйняття та відновити стан присутності.іти її причини.

Заняття 3. Прокрастинація як поведінкова стратегія уникнення

1. Вправа «Що саме змушує мене відкладати?»

Мета: усвідомлення емоційних станів і особливостей завдань, які сприяють виникненню прокрастинаційної поведінки.

Зміст: Учасникам пропонується пригадати кілька реальних ситуацій, у яких вони відкладали виконання важливих справ. Для кожної з них вони аналізують, які емоції передували відкладанню завдання (наприклад, тривога, втома, нудьга, невпевненість), яким сприймалося саме завдання (надто складним, об'ємним, незрозумілим або нецікавим), а також які думки виникали в цей момент (наприклад, «я не впораюсь», «зроблю пізніше», «зараз не час»). Після виконання аналізу учасники визначають, які емоційні стани та характеристики завдань найчастіше пов'язані з їхньою прокрастинаційною поведінкою.

2. Вправа «Як ви виправдовуєте прокрастинацію»

Мета: усвідомлення типових когнітивних виправдань прокрастинаційної поведінки та формування альтернативних, більш адаптивних установок.

Зміст: Учасникам пропонується пригадати ситуацію відкладання важливої справи та сформулювати фразу-виправдання, яку вони зазвичай використовують у таких випадках. Після обговорення прикладів учасники переформулюють ці фрази таким чином, щоб вони сприяли початку діяльності.

Рефлексія: Що ви відчули після переформулювання фрази? Який ваш емоційний стан зараз? Чи була ця вправа корисною для вас? Чи зможете ви використовувати нову фразу в реальних ситуаціях?

Заняття 4. Розвиток саморегуляції

1. Вправа «Лінія уваги»

Мета: розвиток стійкості уваги та здатності тривалий час утримувати концентрацію.

Зміст: Учасникам пропонується протягом певного часу (2–5 хвилин)

безперервно проводити лінію на аркуші паперу, намагаючись не відволікатися. У разі, якщо увага «втекла» або з'явилися сторонні думки, учасник фіксує цей момент (наприклад, ставить позначку на лінії) і повертає увагу до виконання завдання. Після завершення вправи учасники аналізують, як часто вони відволікалися та що саме їх відволікало.

2. Техніка «Самоконтроль зовнішнього вияву емоцій»

Мета: розвиток навичок саморегуляції емоційного стану через усвідомлення тілесних проявів напруження та їх довільне зниження.

Зміст: Учасникам пропонується в ситуаціях емоційного напруження або стресу свідомо звертати увагу на свій зовнішній стан, ставлячи собі запитання: як виглядає моє обличчя, чи немає скутості в тілі, чи не зціплені зуби, як я сиджу або стою, як я дихаю. У разі виявлення ознак напруження учасникам рекомендується поступово розслабити м'язи обличчя, уявляючи, що обличчя стає спокійним і вільним. Далі необхідно прийняти зручне положення тіла та виконати 2–3 глибоких вдихи й видихи для зниження рівня фізіологічного збудження, після чого поступово відновити рівний і спокійний ритм дихання.

3. Техніка «Вдих та видих»

Мета: розвиток навичок саморегуляції емоційного стану, зниження фізіологічного напруження та формування усвідомленого контролю дихання.

Зміст: Учасникам пропонується сісти рівно та зосередитися на диханні. На рахунок до чотирьох необхідно зробити повільний глибокий вдих через ніс, контролюючи, щоб дихання було діафрагмальним — для цього можна покласти руку на живіт і стежити, щоб рухалася саме черевна стінка, а не грудна клітка. Далі на рахунок до чотирьох виконується повільний видих через рот. Після засвоєння базового ритму дихання вправу можна ускладнити, додаючи рухи: на вдиху учасник піднімає одну ногу, а на видиху — опускає її, після чого аналогічно виконує рух іншою ногою. Вправа повторюється у кілька підходів (приблизно 4 цикли), що сприяє більш глибокому розслабленню та концентрації уваги.

4. Домашнє завдання: обрати одну техніку саморегуляції та щодня

практикувати її в побутових ситуаціях. У кінці тижня письмово визначити, у яких ситуаціях техніка була найбільш ефективною та чи допомагала вона швидше відновлювати концентрацію і спокійний стан.

Заняття 5. Планування та управління часом

1. Вправа «Матриця Ейзенхауера»

Мета: розвиток навичок планування, розстановки пріоритетів і зниження прокрастинації через структурування діяльності.

Зміст: Учасникам пропонується ознайомлення з матрицею Ейзенхауера як інструментом розподілу завдань за критеріями важливості та терміновості. Після інструкції учасники самостійно розподіляють власні заплановані справи на чотири сектори: «Зробити», «Відкласти», «Делегувати», «Видалити». По завершенні відбувається коротке обговорення досвіду виконання вправи.

Рефлексія: Які завдання виявилися справді важливими? Чи були завдання, які доцільно було виключити? Як використання матриці може допомогти зменшити відкладання справ?

2. Метод Pomodoro

Мета: розвиток навичок тайм-менеджменту, зменшення прокрастинації через структуровану організацію часу.

Зміст: Учасникам пропонується ознайомитися з методом «помідора» як способом організації роботи, за якого діяльність розподіляється на короткі інтервали по 25 хвилин з подальшими перервами. Спочатку учасники визначають перелік завдань і обирають одне з них для виконання. Далі встановлюється таймер на 25 хвилин, протягом яких необхідно повністю зосередитися на роботі без відволікань. Після завершення інтервалу робиться коротка перерва (5–10 хвилин), під час якої дозволяється відпочинок або зміна діяльності. Після кількох таких циклів передбачається довша перерва. Учасникам також пояснюється важливість уникнення відволікань під час робочих інтервалів, щоб підтримувати продуктивність і швидше включатися в робочий процес.

3. Метод «З'їсти жабу з ранку»

Мета: розвиток навичок пріоритизації завдань, зниження прокрастинації через виконання найскладніших справ у першу чергу.

Зміст: Учасникам пропонується ознайомитися з методом «з'їсти жабу», який передбачає початок дня з виконання найскладнішого та найважливішого завдання. Спочатку учасники визначають свої цілі та складають перелік завдань, після чого виокремлюють серед них ті, які є найбільш значущими або складними. Далі пропонується планувати робочий день таким чином, щоб виконання цього завдання відбувалося на початку діяльності, до переходу до інших справ. Учасникам також рекомендується періодично оцінювати виконання запланованого та за потреби коригувати свій підхід до планування.

4. Домашнє завдання: протягом тижня застосовувати один із розглянутих методів планування у своїй повсякденній діяльності. Коротко фіксувати, які завдання виконувалися, який метод використовувався та як він вплинув на продуктивність і рівень прокрастинації.

Заняття 6. Мотивація та подолання внутрішнього опору

1. Вправа «Асоціативний ланцюжок»

Мета: дослідження власних цінностей за допомогою асоціацій.

Зміст: Учасникам пропонується по черзі продовжити фразу «Цінністю для людини може бути...», називаючи перше слово або короткий вислів, що спадає на думку. Висловлювання учасників не оцінюються та не обговорюються в моменті, що сприяє вільному самовираженню та формуванню позитивного емоційного налаштування на подальшу роботу в групі.

2. Вправа «Нове ім'я – нові можливості»

Мета: розвиток внутрішньої мотивації, формування образу «бажаного Я», що сприяє підсиленню цілеспрямованості.

Зміст: Учасникам пропонується придумати собі нове ім'я, яке символізує їхні бажані якості, зокрема наполегливість, силу волі, цілеспрямованість або впевненість у досягненні мети. Після цього учасники уявляють різні життєві ситуації та те, як би вони діяли, якби повністю

відповідали цьому новому образу. Далі вони коротко відповідають на запитання: як би я поводитися у складних ситуаціях, які рішення приймали б, та як це ім'я допомагає бачити себе як більш сильну та ефективну особистість. Після індивідуальної роботи учасники представляють своє нове ім'я групі та пояснюють його значення і зв'язок із власними життєвими цілями.

3. Вправа «Маленький крок»

Мета: зниження прокрастинації та підвищення мотивації через спрощення початку діяльності.

Зміст: Учасникам пропонується обрати складне або відкладене завдання та розбити його на максимально прості дії. Далі необхідно виконати перший маленький крок. Після виконання обговорюється, чи стало легше продовжити роботу.

4. Домашнє завдання: обрати одне важливе завдання, яке раніше відкладалося, та щодня виконувати один «маленький крок» у його напрямку.

Заняття 7. Формування адаптивних стратегій поведінки

1. Вправа «Контракт із собою»

Мета: формування індивідуального плану дій подальшої роботи учасників.

Зміст: Учасникам пропонується скласти письмовий «контракт із собою», у якому вони визначають власну ціль змін, пов'язану з результатами тренінгу. Далі учасники формулюють конкретні поведінкові кроки, які вони готові регулярно виконувати для досягнення цієї мети, а також визначають очікуваний результат і особисту значущість обраних змін. Окремо учасники зазначають внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть допомогти у реалізації плану, та можливі труднощі, які можуть виникнути, разом із способами їх подолання. Після заповнення учасники здійснюють короткий самоаналіз щодо реалістичності своєї цілі та конкретності запланованих дій, після чого підписують контракт із собою як символ прийняття відповідальності за впровадження змін. Також зазначається дата перегляду для оцінки прогресу.