

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Досвід прокрастинації у студентів  
із симптомами РДУГ»*

Виконав: здобувач 4 курсу, групи ПС-22-2

Спеціальності 053 «Психологія»

Беретта О.К.

Керівник: Лебідь О.В., д.пед.н., проф.

м. Дніпро  
2026

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота:** 49 с., 3 табл., 1 рис., 29 використаних джерел.

**Мета дослідження:** виявити та описати особливості досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

**Об'єкт дослідження** – прокрастинація як психологічний феномен студентської молоді.

**Предмет дослідження** – особливості переживання та прояву прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних **методів**: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури; психодіагностичні: Шкала загальної прокрастинації К. Лея, Скринінговий опитувальник ASRS v1.1; якісний метод збору даних: напівструктуроване інтерв'ю; методи обробки даних: тематичний аналіз інтерв'ю та якісна інтерпретація отриманих результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що вперше на рівні кваліфікаційної роботи здійснено якісний аналіз суб'єктивного досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ; уточнено особливості переживання труднощів саморегуляції, організації діяльності та управління часом у досліджуваній категорії студентів; поглиблено уявлення про психологічний зміст прокрастинації в контексті симптомів РДУГ.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні наукових уявлень про взаємозв'язок симптомів РДУГ та прокрастинації, а також у поглибленні розуміння психологічних механізмів відкладання справ у студентському віці.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час психологічного консультування студентів із труднощами самоорганізації та прокрастинації, а також при розробленні профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та ефективного управління часом.

**Перелік ключових слів:** прокрастинація, розлад дефіциту уваги та гіперактивності, РДУГ, студенти, саморегуляція, виконавчі функції, академічна прокрастинація, управління часом, психологічне консультування.

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Беретти Оскара Костянтиновича**  
**на тему:**  
**«Досвід прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ»**

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню досвіду прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Актуальність дослідження зумовлена поширеністю прокрастинації серед студентської молоді, її негативним впливом на академічну успішність і психологічне благополуччя, а також недостатньою вивченістю суб'єктивного досвіду переживання прокрастинації студентами із симптомами РДУГ.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, гіпотезу, методи дослідження, розкрито наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння розладу дефіциту уваги та гіперактивності як психологічної проблеми студентського віку, розкрито сутність прокрастинації як психологічного феномену, проаналізовано психологічні механізми її виникнення та особливості взаємозв'язку симптомів РДУГ і прокрастинації у студентської молоді.

У другому розділі представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження, проаналізовано особливості досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ, виявлено труднощі самоорганізації, планування діяльності, управління часом та емоційні переживання, пов'язані з відкладанням справ, а також здійснено психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

У висновках узагальнено результати теоретичного та емпіричного дослідження, підтверджено виконання поставлених завдань, визначено психологічні особливості досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ та окреслено практичне значення отриманих результатів для діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, психологічного консультування, а також розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та ефективного управління часом.

**Ключові слова:** прокрастинація, розлад дефіциту уваги та гіперактивності, РДУГ, студенти, саморегуляція, виконавчі функції, академічна прокрастинація, управління часом, психологічне консультування.

**SUMMARY**  
**of the Bachelor's Qualification Thesis**  
**by Bierietta Oskar**  
**on the topic:**  
**'Procrastination Experiences Among Students with ADHD Symptoms'**

This thesis is devoted to the study of procrastination among students with symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). The relevance of this study stems from the prevalence of procrastination among college students, its negative impact on academic performance and psychological well-being, as well as the lack of research on the subjective experience of procrastination among students with ADHD symptoms.

The introduction justifies the relevance of the research topic, defines the object, subject, purpose, objectives, hypothesis, and research methods, and highlights the scientific novelty, theoretical, and practical significance of the study.

The first chapter presents a theoretical analysis of scientific approaches to understanding attention-deficit/hyperactivity disorder as a psychological problem among college students, reveals the essence of procrastination as a psychological phenomenon, and the psychological mechanisms of its onset and the characteristics of the relationship between ADHD symptoms and procrastination among college students are analyzed.

The second chapter presents the organization and methodological framework of the empirical study, analyzes the characteristics of procrastination among students with symptoms of ADHD, identifies difficulties in self-organization, activity planning, and time management, as well as the emotional experiences associated with putting things off, and provides a psychological interpretation of the results obtained.

The conclusions summarize the results of the theoretical and empirical research, confirm the achievement of the set objectives, identify the psychological characteristics of procrastination among students with ADHD symptoms, and outline the practical significance of the findings for the work of practicing psychologists in higher education institutions and psychological counseling, as well as the development of preventive and corrective programs aimed at developing self-regulation skills and effective time management.

**Keywords:** procrastination, attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), students, self-regulation, executive functions, academic procrastination, time management, psychological counseling.

## ЗМІСТ

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                        | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У<br>СТУДЕНТІВ ІЗ СИМПТОМАМИ РДУГ.....     | 7  |
| 1.1. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності як психологічна проблема<br>студентського віку..... | 7  |
| 1.2. Прокрастинація як психологічний феномен.....                                                 | 16 |
| 1.3. Особливості зв'язку симптомів РДУГ і прокрастинації у студентів.....                         | 21 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                        | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У<br>СТУДЕНТІВ ІЗ СИМПТОМАМИ РДУГ.....     | 26 |
| 2.1. Організація та методи дослідження.....                                                       | 26 |
| 2.2. Аналіз досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.....                            | 29 |
| 2.3. Психологічна інтерпретація досвіду прокрастинації у студентів із<br>симптомами РДУГ.....     | 36 |
| Висновки до розділу 2.....                                                                        | 39 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                     | 41 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                   | 44 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                      | 47 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується зростанням вимог до самостійності, відповідальності та здатності студентів ефективно організовувати власну навчальну діяльність. Успішність навчання значною мірою залежить від сформованості навичок саморегуляції, планування часу, контролю уваги та здатності своєчасно виконувати поставлені завдання. Водночас значна частина студентської молоді стикається з явищем прокрастинації, яке проявляється у систематичному відкладанні важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків.

Особливого значення проблема прокрастинації набуває щодо студентів із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Сучасні дослідження свідчать, що симптоми РДУГ нерідко зберігаються у юнацькому та дорослому віці, впливаючи на академічну успішність, психологічне благополуччя та соціальну адаптацію особистості. Для осіб із РДУГ характерними є труднощі концентрації уваги, організації діяльності, управління часом, контролю поведінки та емоційної регуляції. Саме ці особливості можуть створювати передумови для виникнення та підтримання прокрастинаційної поведінки.

Попри значну кількість досліджень РДУГ і прокрастинації як окремих феноменів, суб'єктивний досвід переживання прокрастинації студентами із симптомами РДУГ залишається недостатньо вивченим. Більшість наявних робіт мають переважно кількісний характер та спрямовані на встановлення статистичних взаємозв'язків між окремими показниками. Натомість потребують подальшого вивчення особливості переживання прокрастинації, її психологічний зміст, індивідуальні труднощі та способи подолання, які використовують студенти із симптомами РДУГ.

Теоретичну основу дослідження становлять праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам РДУГ (Р. Барклі, С. Фараоне, П. Ашерсон, Л. Чопик, М. Мусієнко та ін.), прокрастинації (П. Стіл, К. Лей, Дж. Феррарі, Н. Мілграм та

ін.), а також дослідженням саморегуляції, виконавчих функцій та психологічних особливостей студентської молоді.

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість та практична значущість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Досвід прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ»**.

**Мета дослідження** – виявити та описати особливості досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

**Об’єкт дослідження** – прокрастинація як психологічний феномен студентської молоді.

**Предмет дослідження** – особливості переживання та прояву прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що прокрастинація студентів із симптомами РДУГ пов’язана не лише з особливостями організації навчальної діяльності, а й із труднощами саморегуляції, планування, концентрації уваги та емоційного контролю, що відображається у специфічному суб’єктивному досвіді переживання відкладання справ.

### **Емпіричні гіпотези**

1. Студенти із симптомами РДУГ характеризуються підвищеним рівнем прокрастинації та частим відкладанням виконання навчальних завдань.

2. Прокрастинація студентів із симптомами РДУГ супроводжується труднощами самоорганізації, планування діяльності та управління часом.

3. Для студентів із симптомами РДУГ характерними є труднощі початку виконання завдань та підтримання цілеспрямованої діяльності, які виступають важливими чинниками прокрастинації.

4. Прокрастинація у студентів із симптомами РДУГ супроводжується негативними емоційними переживаннями, зокрема тривогою, почуттям провини, напруженням та незадоволеністю собою.

5. Студенти із симптомами РДУГ частіше демонструють залежність продуктивності від зовнішнього контролю та наближення дедлайнів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння РДУГ як психологічної проблеми студентського віку.
2. Розкрити сутність прокрастинації як психологічного феномену.
3. Визначити особливості взаємозв'язку симптомів РДУГ і прокрастинації у студентів.
4. Дослідити особливості прояву прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.
5. Виявити труднощі самоорганізації, планування діяльності та емоційні переживання, пов'язані з прокрастинацією.
6. Здійснити психологічну інтерпретацію досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнювальних **методів**:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури;
- психодіагностичні: Шкала загальної прокрастинації К. Лея, Скринінговий опитувальник ASRS v1.1;
- якісний метод збору даних: напівструктуроване інтерв'ю;
- методи обробки даних: тематичний аналіз інтерв'ю та якісна інтерпретація отриманих результатів.

**Вибірка дослідження.** У дослідженні взяли участь 12 студентів віком від 18 до 23 років, які мали виражені симптоми РДУГ та досвід прокрастинації.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що вперше на рівні кваліфікаційної роботи здійснено якісний аналіз суб'єктивного досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ; уточнено особливості переживання труднощів саморегуляції, організації діяльності та управління часом у досліджуваної категорії студентів; поглиблено уявлення про психологічний зміст прокрастинації в контексті симптомів РДУГ.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні наукових уявлень про взаємозв'язок симптомів РДУГ та прокрастинації, а також у поглибленні розуміння психологічних механізмів відкладання справ у студентському віці.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час психологічного консультування студентів із труднощами самоорганізації та прокрастинації, а також при розробленні профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та ефективного управління часом.

**Апробація результатів дослідження.** Результати бакалаврської роботи було представлено на Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Педагогічна освіта в період трансформації: наукові пошуки та інноваційні практики» (24 квітня 2026 р., м. Запоріжжя).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаних джерел містить 29 найменувань. Загальний обсяг роботи викладено на 49 сторінках. Робота містить 3 таблиці та 1 рисунок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ІЗ СИМПТОМАМИ РДУГ**

### **1.1. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності як психологічна проблема студентського віку**

У сучасній психологічній науці проблема розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) привертає дедалі більшу увагу дослідників у зв'язку зі значним поширенням цього розладу та його впливом на різні сфери життєдіяльності особистості. Тривалий час РДУГ розглядався переважно як проблема дитячого віку, однак результати сучасних досліджень свідчать про те, що його симптоми нерідко зберігаються в підлітковому та дорослому віці, впливаючи на академічну успішність, професійну діяльність, міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя особистості.

Сучасне розуміння РДУГ сформувалося в результаті тривалого розвитку наукових уявлень про природу порушень уваги, самоконтролю та поведінкової регуляції. Перші наукові описи поведінки дітей, схожої на сучасне розуміння РДУГ, з'явилися ще на початку XX століття. Надалі дослідники використовували різні терміни для позначення відповідних проявів, серед яких «мінімальна мозкова дисфункція», «гіперкінетичний синдром», «синдром порушення уваги» тощо. У міру розвитку нейропсихології та нейронаук відбувалося уточнення наукових уявлень про механізми цього розладу, що зрештою призвело до формування сучасного поняття розладу дефіциту уваги та гіперактивності.

Згідно з сучасними міжнародними класифікаціями психічних розладів, РДУГ належить до групи нейророзвиткових розладів. Його основними характеристиками є стійкі прояви неуважності, гіперактивності та імпульсивності, які не відповідають віковим нормам розвитку та суттєво ускладнюють функціонування особистості в різних сферах життя.

У науковій літературі РДУГ визначається як нейробіологічний розлад розвитку, що характеризується порушеннями процесів саморегуляції, уваги,

контролю поведінки та виконавчих функцій. Як зазначають Л. Чопик та М. Мусієнко, РДУГ впливає не лише на когнітивну сферу особистості, а й на соціальний, емоційний та особистісний розвиток людини, що робить його комплексною психологічною проблемою.

Особливий інтерес до вивчення РДУГ зумовлений його значною поширеністю. За даними різних досліджень, ознаки розладу виявляються приблизно у 5–7 % дітей шкільного віку. Водночас сучасні наукові дані свідчать, що симптоматика РДУГ не зникає автоматично після завершення дитячого періоду. У значної частини осіб окремі прояви розладу зберігаються в підлітковому та дорослому віці, набуваючи дещо інших форм.

Якщо в дитячому віці найбільш помітними є гіперактивність та поведінкова імпульсивність, то в юнацькому віці на перший план частіше виходять труднощі концентрації уваги, організації діяльності, планування часу, завершення розпочатих справ та самоконтролю. Саме тому проблема РДУГ набуває особливого значення в контексті навчання у закладах вищої освіти.

На думку багатьох дослідників, центральним психологічним механізмом РДУГ виступають порушення виконавчих функцій. Виконавчі функції являють собою систему когнітивних процесів, які забезпечують планування діяльності, контроль поведінки, регуляцію уваги, прийняття рішень та досягнення поставлених цілей. Недостатній розвиток або порушення цих функцій можуть призводити до труднощів організації діяльності та виконання навчальних завдань.

Важливе місце у поясненні природи РДУГ займають нейробіологічні концепції. Сучасні дослідження вказують на особливості функціонування префронтальної кори головного мозку, яка бере участь у забезпеченні уваги, контролю імпульсів та виконавчих функцій. Порушення взаємодії між різними мозковими структурами можуть сприяти виникненню труднощів концентрації уваги, підвищеної відволікальності та проблем саморегуляції.

Окрему увагу дослідники приділяють ролі нейромедіаторних систем, насамперед дофамінової та норадреналінової. Саме ці системи значною мірою забезпечують процеси мотивації, підтримання уваги та цілеспрямованої поведінки.

Порушення їхнього функціонування можуть ускладнювати здатність особистості утримувати увагу на завданні, підтримувати мотивацію до діяльності та контролювати власну поведінку.

Сучасні наукові підходи розглядають РДУГ як поліфакторний розлад. Це означає, що його виникнення не може бути пояснене однією причиною. Формування симптомів пов'язують із взаємодією генетичних, нейробіологічних, психологічних та соціальних чинників. Значну роль відіграє спадковість, оскільки дослідження свідчать про підвищену ймовірність виникнення РДУГ у членів однієї родини.

Водночас середовище також може впливати на вираженість симптоматики. Особливості виховання, рівень стресового навантаження, соціальна підтримка та умови навчання здатні як посилювати, так і частково компенсувати труднощі, пов'язані з РДУГ.

Одним із найбільш характерних проявів РДУГ є порушення уваги. Особи з РДУГ часто відчують труднощі підтримання концентрації на одноманітних або тривалих завданнях. Вони можуть легко відволікатися на сторонні стимули, забувати важливу інформацію, втрачати необхідні речі або припускатися помилок через неуважність.

Іншим важливим компонентом виступає імпульсивність. Вона проявляється у схильності діяти без достатнього обдумування наслідків власних вчинків, труднощах очікування, перебиванні співрозмовників або прийнятті поспішних рішень.

Третім компонентом є гіперактивність. Проте якщо у дітей вона часто проявляється через надмірну рухову активність, то у студентському віці може набувати форми внутрішнього неспокою, відчуття постійної потреби щось робити, труднощів розслаблення та відпочинку.

Сучасна класифікація виділяє три основні варіанти РДУГ: переважно неуважний тип, переважно гіперактивно-імпульсивний тип та комбінований тип. У студентському віці найчастіше зустрічаються прояви неуважного та комбінованого

типів, оскільки саме труднощі концентрації уваги та самоорганізації найбільше впливають на навчальну діяльність.

Таким чином, РДУГ є складним нейророзвитковим розладом, який характеризується стійкими труднощами уваги, саморегуляції та контролю поведінки. Попри традиційне уявлення про нього як про проблему дитячого віку, сучасні дослідження свідчать про збереження симптоматики в юнацькому та дорослому віці. Саме тому проблема РДУГ є особливо актуальною для студентської молоді та потребує подальшого теоретичного й емпіричного вивчення.

Особливу актуальність проблема РДУГ набуває в контексті навчання у закладах вищої освіти. Тривалий час вважалося, що прояви цього розладу поступово зникають у процесі дорослішання. Проте сучасні дослідження переконливо доводять, що симптоми РДУГ часто зберігаються в підлітковому та дорослому віці, трансформуючись відповідно до нових вимог середовища та вікових особливостей особистості.

За даними сучасних досліджень, у дорослому віці значно зменшується вираженість зовнішньої моторної гіперактивності, однак зберігаються труднощі концентрації уваги, планування діяльності, організації часу, контролю імпульсів та емоційної регуляції. Натомість на перший план виходять труднощі, пов'язані з навчанням, професійною діяльністю та міжособистісною взаємодією.

С. Смутчак зазначає, що у дорослому віці РДУГ проявляється переважно через дезорганізацію діяльності, труднощі планування, проблеми міжособистісних відносин та професійного функціонування. При цьому симптоматика не зникає, а набуває інших форм, що часто ускладнює її виявлення та своєчасне надання психологічної допомоги.

Студентський вік характеризується різким зростанням вимог до самостійності особистості. Якщо в шкільний період значна частина контролю здійснюється батьками та педагогами, то під час навчання у закладі вищої освіти студент змушений самостійно організовувати власну діяльність, розподіляти час,

визначати пріоритети та контролювати виконання поставлених завдань. Саме ці функції є найбільш уразливими в осіб із РДУГ.

Для студентів із симптомами РДУГ характерними є труднощі планування навчальної діяльності. Вони можуть мати проблеми з дотриманням графіків виконання завдань, часто відкладають підготовку до занять, не можуть раціонально розподілити навантаження протягом семестру та нерідко виконують значну частину роботи безпосередньо перед дедлайном. Подібні особливості негативно позначаються на академічній успішності навіть за умови достатньо високих інтелектуальних здібностей.

Дослідники підкреслюють, що багато студентів із РДУГ мають нормальний або навіть високий рівень інтелектуального розвитку, однак труднощі саморегуляції перешкоджають повній реалізації їхнього потенціалу. Саме тому низькі академічні результати часто є наслідком не недостатніх здібностей, а труднощів організації діяльності.

Однією з найважливіших характеристик РДУГ у студентському віці є порушення виконавчих функцій. У сучасній психології виконавчі функції розглядаються як сукупність психічних процесів, які забезпечують цілеспрямовану поведінку, планування діяльності, постановку цілей, контроль власних дій та оцінювання результатів. Саме порушення цих механізмів лежить в основі багатьох труднощів, які переживають студенти з РДУГ.

Особливе значення мають труднощі підтримання довільної уваги. Студенти можуть легко відволікатися під час лекцій, читання навчальної літератури або виконання письмових завдань. Часто вони відзначають складність утримання уваги на одноманітній або нецікавій діяльності. Водночас у разі високої особистої зацікавленості можливе виникнення стану надмірної концентрації уваги (гіперфокусу), коли людина настільки занурюється в діяльність, що втрачає контроль над часом та іншими завданнями.

Ще однією характерною особливістю студентів із РДУГ є труднощі управління часом. Вони часто неправильно оцінюють часові витрати, необхідні для виконання завдань, відкладають важливі справи та переоцінюють власні

можливості щодо швидкості виконання роботи. У результаті формується схильність до накопичення невиконаних завдань та роботи в умовах постійного дефіциту часу.

У науковій літературі також звертається увага на емоційні особливості осіб із РДУГ. Зокрема, для них можуть бути характерними підвищена емоційна реактивність, труднощі контролю емоцій, схильність до переживання тривоги, роздратування та фрустрації. Такі особливості можуть посилювати труднощі адаптації до вимог студентського життя та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Окремої уваги заслуговує проблема коморбідності РДУГ. Багато дослідників наголошують, що РДУГ рідко існує ізольовано. Досить часто він поєднується з тривожними розладами, депресивними станами, розладами поведінки, порушеннями сну та труднощами емоційної регуляції. Касьян зазначає, що серед супутніх розладів можуть спостерігатися тривожність, тики, порушення поведінки та інші психоемоційні труднощі.

Важливим наслідком РДУГ у студентському віці є формування негативного образу себе. Через систематичні труднощі виконання завдань, пропущені дедлайни та часті невдачі студенти можуть починати сприймати себе як недостатньо здібних, лінивих або неорганізованих. Подібні уявлення нерідко супроводжуються зниженням самооцінки, невпевненістю у власних можливостях та почуттям провини.

Сучасні підходи до розуміння РДУГ дедалі частіше спираються на концепцію нейрорізноманіття. Відповідно до цієї концепції РДУГ розглядається не лише як порушення розвитку, а і як одна з природних варіацій функціонування нервової системи людини. Такий підхід акцентує увагу не лише на труднощах, а й на потенційних сильних сторонах осіб із РДУГ, серед яких можуть бути креативність, нестандартне мислення, висока енергійність та здатність до швидкого генерування ідей.

Таким чином, РДУГ у студентському віці проявляється насамперед через труднощі саморегуляції, організації діяльності, підтримання уваги та управління

часом. Збереження симптоматики після завершення дитячого віку може суттєво впливати на академічну успішність, психологічне благополуччя та соціальну адаптацію студентів. Саме тому проблема РДУГ потребує подальшого вивчення в контексті психології студентського віку, а також розроблення ефективних програм психологічної підтримки та супроводу молоді з відповідними труднощами.

Одним із найбільш поширених наслідків РДУГ у студентському віці є виникнення труднощів саморегуляції діяльності. Саморегуляція розглядається у психології як здатність особистості самостійно ставити цілі, планувати власну діяльність, контролювати виконання завдань, коригувати поведінку відповідно до обставин та оцінювати отримані результати. Ефективна саморегуляція забезпечує успішне навчання, професійний розвиток та адаптацію до соціального середовища.

Для осіб із РДУГ характерні труднощі практично на всіх етапах процесу саморегуляції. Вони можуть виникати під час постановки цілей, планування діяльності, організації робочого часу, підтримання уваги на завданні та контролю результатів власної роботи. Саме тому сучасні дослідники дедалі частіше розглядають РДУГ не лише як розлад уваги, а як розлад саморегуляції та виконавчих функцій.

На думку Р. Барклі, який є одним із провідних дослідників РДУГ, центральною проблемою цього розладу виступає порушення поведінкового гальмування та виконавчих функцій. Унаслідок цього особа відчуває труднощі контролю власної поведінки, планування майбутніх дій та утримання уваги на довготривалих цілях. Саме тому людина може добре усвідомлювати важливість завдання, однак не виконувати його вчасно.

Особливого значення ця проблема набуває в умовах навчання у закладі вищої освіти. На відміну від шкільного навчання, студентське середовище передбачає значно більший рівень автономності та відповідальності. Студент повинен самостійно організовувати освітню діяльність, контролювати виконання численних завдань, готуватися до іспитів, виконувати курсові та кваліфікаційні роботи. Для осіб із труднощами саморегуляції такі вимоги можуть ставати джерелом постійного стресу та психологічного перевантаження.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше підкреслюється зв'язок між РДУГ та прокрастиною. Прокрастинація розглядається як свідоме або напівусвідомлене відкладання запланованої діяльності попри усвідомлення можливих негативних наслідків такого рішення. Для багатьох студентів із симптомами РДУГ прокрастинація стає однією з найпомітніших проблем навчальної діяльності.

Важливо зазначити, що прокрастинація в осіб із РДУГ має певну специфіку. На відміну від поширених уявлень про прокрастинацію як прояв лінощів або недостатньої мотивації, у випадку РДУГ вона значною мірою пов'язана з труднощами запуску діяльності. Людина може мати бажання виконати завдання, розуміти його значущість та навіть відчувати тривогу через необхідність його виконання, проте не може перейти до конкретних дій.

Подібний феномен часто описують як «розрив між наміром і дією». Студент знає, що потрібно виконати певне завдання, планує це зробити, однак фактичний початок діяльності постійно відкладається. У результаті виникає ситуація, коли дедалі більше часу витрачається на переживання щодо невиконаної роботи, а не на її безпосереднє виконання.

Вагому роль у виникненні прокрастинації відіграють труднощі часової перспективи. Для осіб із РДУГ характерним є переважання орієнтації на поточний момент над довгостроковим плануванням. Майбутні наслідки часто сприймаються менш значущими, ніж поточні стимули або емоційні переживання. Через це виконання складного завдання, результат якого буде помітний лише через певний час, може здаватися менш привабливим, ніж діяльність, яка забезпечує миттєве задоволення.

Дослідники також звертають увагу на особливості мотиваційної сфери осіб із РДУГ. Для них характерною є підвищена чутливість до негайного підкріплення та знижена мотивація до діяльності, результати якої відкладені в часі. Саме тому студенти можуть віддавати перевагу соціальним мережам, перегляду відео, комп'ютерним іграм або іншим видам активності, які забезпечують швидкий емоційний відгук, замість виконання навчальних завдань.

Окремо варто зазначити роль емоційної регуляції у формуванні прокрастинації. Сучасні дослідження свідчать, що відкладання справ часто пов'язане зі спробою уникнути негативних емоцій. Якщо завдання викликає тривогу, страх помилки, невпевненість у власних силах або побоювання невдачі, студент може несвідомо відкладати його виконання. Тимчасове уникнення діяльності дозволяє знизити емоційний дискомфорт, однак у перспективі призводить до ще більшого зростання напруження.

У випадку студентів із симптомами РДУГ негативні емоційні переживання можуть накопичуватися внаслідок попереднього досвіду невдач. Регулярні труднощі з виконанням завдань, зауваження викладачів, незадовільні оцінки або пропущені дедлайни поступово формують негативні очікування щодо власної ефективності. У результаті кожне нове завдання може асоціюватися з можливістю чергової невдачі.

Важливим наслідком прокрастинації є формування так званого «циклу прокрастинації». Спочатку виникає необхідність виконання завдання, далі — його відкладання, тимчасове полегшення, поступове наростання тривоги, виконання роботи в останній момент та подальше емоційне виснаження. Після завершення роботи людина часто обіцяє собі надалі діяти інакше, однак через особливості саморегуляції цикл повторюється знову.

Таким чином, наявні теоретичні дані дозволяють розглядати РДУГ як один із важливих психологічних чинників формування прокрастинації у студентському віці. Труднощі виконавчих функцій, порушення саморегуляції, особливості часової перспективи, мотивації та емоційного реагування створюють передумови для систематичного відкладання справ. Саме тому вивчення досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень і потребує подальшого емпіричного аналізу.

## 1.2. Прокрастинація як психологічний феномен

Прокрастинація належить до числа найбільш поширених психологічних явищ сучасності та привертає значну увагу дослідників у галузі психології особистості, когнітивної психології, психології мотивації та психології освіти. Зростання інтересу до цієї проблематики пов'язане з тим, що схильність до відкладання справ істотно впливає на навчальну діяльність, професійну ефективність, психологічне благополуччя та якість життя людини загалом.

У повсякденному житті прокрастинацію часто ототожнюють із лінощами, безвідповідальністю або недостатньою дисциплінованістю. Проте сучасні наукові дослідження свідчать, що це явище має значно складнішу психологічну природу та не може бути пояснене виключно небажанням виконувати певну діяльність. Більшість осіб, схильних до прокрастинації, усвідомлюють необхідність виконання завдання, розуміють можливі негативні наслідки його відкладання, однак все одно відкладають початок або завершення роботи.

Термін «прокрастинація» походить від латинських слів *pro* – «на», «для», «вперед» та *crastinus* – «завтрашній», що буквально означає «відкладання на завтра». У науковий обіг цей термін активно увійшов у другій половині XX століття, хоча окремі аспекти явища описувалися значно раніше у працях філософів, педагогів та психологів.

Одним із перших дослідників, який систематично почав вивчати прокрастинацію як самостійний психологічний феномен, був П. Рінгенбах. Подальший розвиток досліджень пов'язаний із роботами Н. Мілграма, Дж. Феррарі, К. Лея, П. Стіла та інших науковців, які розглядали прокрастинацію як форму добровільного відкладання запланованої діяльності попри усвідомлення можливих негативних наслідків.

Одним із найбільш цитованих є визначення Пірса Стіла, який розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих дій, незважаючи на очікування того, що це відкладання призведе до погіршення результатів діяльності або інших негативних наслідків. У цьому визначенні особливо важливим є акцент

на усвідомленості: людина розуміє, що їй необхідно виконати завдання, однак відкладає його реалізацію.

К. Лей визначав прокрастинацію як нераціональне відкладання діяльності, що супроводжується психологічним дискомфортом та незадоволеністю собою. Науковець підкреслював, що ключовою ознакою прокрастинації є не саме відкладання справ, а його систематичний характер та негативні наслідки для особистості.

У сучасній психології відсутнє єдине універсальне пояснення причин прокрастинації. Це зумовлено складністю та багатофакторністю самого явища. Залежно від теоретичного підходу дослідники акцентують увагу на різних аспектах прокрастинації: мотиваційних, когнітивних, поведінкових, емоційних або особистісних.

Представники мотиваційного підходу пояснюють прокрастинацію особливостями співвідношення між цінністю результату та суб'єктивними витратами на його досягнення. Людина відкладає діяльність тоді, коли необхідні зусилля сприймаються як надмірні або коли результат здається недостатньо привабливим.

У межах когнітивного підходу прокрастинація розглядається як наслідок специфічних переконань і способів мислення. Встановлено, що особи, схильні до прокрастинації, часто мають нереалістичні очікування щодо власної продуктивності, труднощі оцінювання часу та схильність до перфекціонізму. Вони можуть відкладати початок роботи через страх помилки, страх невдачі або надмірно високі вимоги до результату.

Особливого поширення набув підхід, який пов'язує прокрастинацію з труднощами саморегуляції. Згідно з цим підходом, прокрастинація виникає внаслідок недостатньої здатності особистості керувати власною поведінкою, контролювати імпульси, планувати діяльність та підтримувати цілеспрямовану активність упродовж тривалого часу. Саме тому багато сучасних дослідників розглядають прокрастинацію як прояв порушень саморегуляційних процесів.

Важливим компонентом прокрастинації виступає емоційна складова. Дослідження останніх років свідчать, що відкладання справ нерідко є способом тимчасового уникнення негативних емоцій. Якщо виконання завдання викликає тривогу, невпевненість, страх оцінювання або страх невдачі, людина може відкладати діяльність, намагаючись знизити емоційне напруження. Однак таке уникнення має короткочасний ефект, оскільки згодом негативні переживання посилюються через наближення дедлайнів та накопичення невиконаних завдань.

Протягом останніх десятиліть дослідниками було запропоновано декілька класифікацій прокрастинації. Однією з найбільш відомих є класифікація Н. Мілграма, який виділив побутову, академічну, професійну, прокрастинацію прийняття рішень та компульсивну прокрастинацію. Найбільший інтерес для психології освіти становить академічна прокрастинація, яка проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань, підготовки до занять, написання курсових та кваліфікаційних робіт, підготовки до іспитів та інших видів освітньої діяльності.

Саме академічна прокрастинація є одним із найпоширеніших явищ серед студентської молоді. Це пояснюється специфікою студентського життя, яке передбачає високий рівень самостійності, необхідність тривалого планування діяльності та постійний контроль за виконанням великої кількості завдань. На відміну від учнів школи, студенти мають значно більше свободи в організації власного навчання, що одночасно створює додаткові можливості для виникнення прокрастинаційної поведінки.

Дослідження показують, що значна частина студентів хоча б періодично стикається з проблемою відкладання справ. Найчастіше прокрастинація проявляється під час виконання складних, тривалих або недостатньо структурованих завдань, які потребують значних когнітивних ресурсів та самостійної організації діяльності. До таких завдань належать написання курсових і дипломних робіт, підготовка до іспитів, виконання індивідуальних дослідницьких проєктів.

Особливий інтерес для сучасної психології становить питання про механізми виникнення прокрастинації. Раніше основна увага приділялася мотиваційним чинникам, однак сучасні дослідження дедалі частіше акцентують увагу на ролі саморегуляції та виконавчих функцій.

Саморегуляція розглядається як процес свідомого управління власною діяльністю, який забезпечує постановку цілей, планування, контроль поведінки та оцінювання результатів. Людина з розвиненими навичками саморегуляції здатна виконувати діяльність навіть тоді, коли вона є складною, нецікавою або потребує значних зусиль. Водночас недостатня сформованість саморегуляційних механізмів створює передумови для виникнення прокрастинації.

Особливу роль у цьому процесі відіграють виконавчі функції. До них належать планування, організація діяльності, контроль імпульсів, робоча пам'ять, гнучкість мислення та здатність підтримувати увагу. Порушення або недостатній розвиток цих функцій можуть ускладнювати реалізацію намірів людини та сприяти систематичному відкладанню справ.

На думку багатьох дослідників, саме труднощі виконавчих функцій пояснюють ситуацію, коли людина має достатню мотивацію досягти певної мети, однак не може організувати власну діяльність таким чином, щоб своєчасно реалізувати свої наміри. У цьому випадку прокрастинація виступає не як наслідок небажання працювати, а як прояв труднощів управління власною поведінкою.

Важливе місце в сучасних дослідженнях посідає проблема часової перспективи. Особи, схильні до прокрастинації, часто мають труднощі з оцінкою майбутніх наслідків своїх дій. Вони можуть недооцінювати часові витрати на виконання завдань або переоцінювати власні можливості щодо швидкості роботи. Як наслідок, виконання завдання відкладається до моменту, коли часовий ресурс стає критично обмеженим.

Ще одним важливим чинником є перфекціонізм. Попри поширену думку про те, що перфекціонізм сприяє високим досягненням, численні дослідження демонструють його зв'язок із прокрастинацією. Людина може відкладати початок діяльності через страх зробити помилку або не досягти ідеального результату. У

результаті прагнення до досконалості парадоксальним чином призводить до зниження продуктивності та відкладання справ.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок прокрастинації та психологічного благополуччя особистості. Багато досліджень свідчать про наявність зв'язку між прокрастинацією та підвищеним рівнем тривожності, стресу, депресивних переживань і незадоволеності життям. Систематичне відкладання справ призводить до накопичення невиконаних обов'язків, що створює додаткове психологічне навантаження та негативно впливає на емоційний стан людини.

При цьому важливо розуміти, що негативні емоції можуть бути як наслідком, так і причиною прокрастинації. З одного боку, відкладання справ породжує тривогу та провину. З іншого боку, саме прагнення уникнути неприємних переживань може спонукати людину відкладати діяльність. Таким чином формується замкнене коло, у якому прокрастинація та негативні емоції взаємно підтримують одна одну.

Для студентської молоді наслідки прокрастинації можуть бути особливо відчутними. Систематичне відкладання навчальних завдань часто призводить до зниження академічної успішності, погіршення якості виконуваних робіт, порушення режиму сну, підвищення рівня стресу та зниження задоволеності навчанням. Крім того, накопичення невиконаних завдань може негативно впливати на самооцінку студентів та формувати відчуття власної некомпетентності.

Водночас сучасні дослідники підкреслюють, що прокрастинація не є однорідним явищем. Причини відкладання справ можуть суттєво відрізнятися в різних людей. Для одних визначальними є мотиваційні труднощі, для інших — емоційні переживання, а для третіх — особливості функціонування виконавчих функцій та процесів саморегуляції. Саме тому для розуміння природи прокрастинації важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості особистості.

Особливого значення ця проблема набуває щодо студентів із симптомами РДУГ. Як було показано в попередньому підрозділі, для таких осіб характерні труднощі концентрації уваги, організації діяльності, планування часу та контролю поведінки. Багато з цих особливостей одночасно розглядаються і як чинники

розвитку прокрастинації. Це дає підстави припускати існування тісного взаємозв'язку між симптомами РДУГ та прокрастинаційною поведінкою.

Таким чином, прокрастинація є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Її виникнення пов'язане з особливостями саморегуляції, виконавчих функцій, часової перспективи, емоційного реагування та мотивації. Особливої актуальності проблема прокрастинації набуває у студентському віці, коли від особистості вимагається високий рівень самостійності та відповідальності за результати власної діяльності. Саме тому доцільним є подальший аналіз особливостей взаємозв'язку між симптомами РДУГ та прокрастинацією у студентської молоді.

### **1.3. Особливості зв'язку симптомів РДУГ і прокрастинації у студентів**

Проблема взаємозв'язку симптомів розладу дефіциту уваги та гіперактивності й прокрастинації останніми роками привертає значну увагу дослідників. Це зумовлено тим, що обидва феномени мають низку спільних психологічних механізмів та нерідко проявляються одночасно, особливо у студентському віці. Сучасні дослідження свідчать, що студенти із симптомами РДУГ значно частіше стикаються з труднощами своєчасного виконання навчальних завдань, порушенням дедлайнів та систематичним відкладанням справ порівняно зі своїми однолітками без таких симптомів.

Попри зовнішню схожість проявів, прокрастинація та РДУГ не є тотожними явищами. РДУГ належить до нейророзвиткових розладів і характеризується стійкими труднощами концентрації уваги, імпульсивністю та порушеннями саморегуляції. Прокрастинація ж розглядається як поведінковий і психологічний феномен, що проявляється у відкладанні діяльності попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Водночас результати численних досліджень свідчать про те, що симптоми РДУГ можуть створювати сприятливі умови для формування та підтримання прокрастинаційної поведінки.

Одним із головних механізмів, що поєднує РДУГ і прокрастинацію, є труднощі саморегуляції. Як зазначалося раніше, саморегуляція забезпечує здатність особистості ставити цілі, планувати діяльність, контролювати власну поведінку та коригувати її відповідно до поставлених завдань. Для студентів із симптомами РДУГ характерні порушення саме цих процесів, що істотно ускладнює організацію навчальної діяльності.

У науковій літературі дедалі частіше наголошується, що прокрастинація є не стільки проблемою мотивації, скільки проблемою саморегуляції. Людина може мати бажання виконати завдання, усвідомлювати його важливість та навіть переживати через його невиконання, однак не бути здатною ефективно організувати власну діяльність. Саме така ситуація часто спостерігається в осіб із симптомами РДУГ.

Важливе значення у формуванні прокрастинації мають виконавчі функції. До них належать планування діяльності, контроль уваги, робоча пам'ять, когнітивна гнучкість та здатність пригнічувати імпульсивні реакції. Дослідження показують, що порушення виконавчих функцій є одним із ключових проявів РДУГ. Унаслідок цього студентам може бути складно визначити послідовність виконання завдання, розподілити його на окремі етапи, оцінити часові витрати та підтримувати увагу протягом тривалого часу.

Особливої уваги заслуговують труднощі ініціації діяльності. Багато студентів із симптомами РДУГ повідомляють про ситуації, коли вони розуміють необхідність виконання завдання, однак не можуть змусити себе розпочати роботу. Подібний феномен часто описується як «параліч початку діяльності». У результаті виконання завдання відкладається до моменту виникнення сильного зовнішнього тиску або наближення дедлайну.

Ще одним механізмом взаємозв'язку між РДУГ та прокрастинацією є труднощі управління часом. Для осіб із симптомами РДУГ характерне викривлене сприйняття часу, труднощі прогнозування тривалості виконання завдань та схильність недооцінювати часові витрати. Як наслідок, студент може помилково

вважати, що має достатньо часу для виконання роботи, і відкладати її початок до останнього моменту.

Науковці також звертають увагу на роль емоційної регуляції. Сучасні підходи розглядають прокрастинацію не лише як поведінкову, а й як емоційну проблему. Відкладання справ часто виступає способом уникнення неприємних переживань, пов'язаних із завданням. Якщо навчальна діяльність викликає тривогу, страх невдачі, сумніви у власній компетентності або страх негативного оцінювання, студент може відкладати її виконання для тимчасового зниження емоційного дискомфорту.

Для студентів із симптомами РДУГ подібний механізм може бути особливо характерним. Регулярні труднощі навчальної діяльності, негативний досвід попередніх невдач, зауваження викладачів та порівняння себе з більш організованими однолітками можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах. У результаті нові навчальні завдання починають асоціюватися з можливістю чергової невдачі, що додатково посилює прокрастинацію.

Окремі дослідження вказують на важливу роль самооцінки у взаємозв'язку РДУГ і прокрастинації. Через систематичні труднощі організації діяльності студенти можуть поступово формувати негативне уявлення про себе. Вони починають сприймати себе як недостатньо дисциплінованих, лінивих або безвідповідальних. Подібні переконання негативно впливають на академічну мотивацію та можуть сприяти подальшому закріпленню прокрастинаційної поведінки.

Водночас прокрастинація сама по собі здатна посилювати психологічні труднощі. Відкладання справ призводить до накопичення невиконаних завдань, зростання стресу, почуття провини та незадоволеності собою. Таким чином формується замкнене коло, у якому симптоми РДУГ сприяють виникненню прокрастинації, а прокрастинація, своєю чергою, погіршує емоційний стан і знижує ефективність саморегуляції.

Особливого значення проблема взаємозв'язку РДУГ і прокрастинації набуває саме у студентському віці. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується необхідністю високого рівня самостійності, відповідальності та самоорганізації. Саме ці вимоги виявляються найбільш складними для студентів із симптомами РДУГ. Тому труднощі, які раніше частково компенсувалися зовнішнім контролем з боку батьків або вчителів, у студентському віці стають більш помітними та можуть істотно впливати на академічну успішність.

Отже, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що між симптомами РДУГ та прокрастинацією існує тісний взаємозв'язок. Основними механізмами цього взаємозв'язку виступають порушення саморегуляції, труднощі виконавчих функцій, проблеми управління часом, емоційної регуляції та особливості самооцінки. Розуміння цих механізмів є важливим для подальшого емпіричного вивчення досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ та розроблення ефективних програм психологічної підтримки цієї категорії молоді.

## **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було досліджено проблему прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) та визначено основні психологічні механізми взаємозв'язку цих феноменів.

Встановлено, що РДУГ є нейророзвитковим розладом, який характеризується стійкими труднощами концентрації уваги, саморегуляції, контролю поведінки та виконавчих функцій. Попри традиційне уявлення про РДУГ як проблему дитячого віку, сучасні дослідження свідчать про збереження симптоматики у підлітковому та дорослому віці. У студентський період найбільш вираженими проявами РДУГ є труднощі планування діяльності, організації часу, підтримання уваги, завершення розпочатих справ та контролю власної поведінки. Ці особливості можуть негативно впливати на академічну успішність, психологічне благополуччя та соціальну адаптацію студентів.

З'ясовано, що прокрастинація є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який проявляється у систематичному відкладанні важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Сучасні підходи розглядають прокрастинацію не лише як поведінкову проблему, а як результат взаємодії когнітивних, мотиваційних, емоційних та саморегуляційних чинників. Особливого поширення прокрастинація набуває серед студентської молоді, оскільки навчальна діяльність вимагає високого рівня самостійності, відповідальності та здатності до самоорганізації.

Теоретичний аналіз дозволив встановити наявність тісного взаємозв'язку між симптомами РДУГ та прокрастинацією. Основними психологічними механізмами цього взаємозв'язку виступають труднощі саморегуляції, порушення виконавчих функцій, проблеми управління часом, недостатній контроль уваги, особливості мотиваційної сфери та емоційної регуляції. Для студентів із симптомами РДУГ характерними є труднощі ініціації діяльності, підтримання послідовності виконання завдань, планування навчальної роботи та дотримання дедлайнів, що створює передумови для виникнення прокрастинаційної поведінки.

Встановлено, що прокрастинація у студентів із симптомами РДУГ часто супроводжується негативними емоційними переживаннями, серед яких переважають тривога, провина, розчарування в собі, зниження самооцінки та відчуття втрати контролю над власною діяльністю. Водночас систематичне відкладання справ здатне посилювати вже наявні труднощі саморегуляції та психологічне неблагополуччя, формуючи замкнене коло взаємного підсилення симптомів РДУГ і прокрастинації.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ. Виявлені теоретичні положення стали підґрунтям для організації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей переживання, причин та проявів прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСВІДУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ІЗ СИМПТОМАМИ РДУГ

### 2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення досвіду прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи було обрано якісний дизайн дослідження, який дозволяє зосередитися на суб'єктивному досвіді учасників, особливостях їхніх переживань, інтерпретації власної поведінки та психологічному змісті прокрастинації у навчальній діяльності та повсякденному житті.

Метою емпіричного дослідження було виявити та описати особливості досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

Для реалізації поставленої мети були визначені такі завдання:

- виявити особливості прояву прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ;
- дослідити труднощі самоорганізації, планування та виконання навчальних завдань;
- проаналізувати емоційні переживання, які супроводжують відкладання справ;
- з'ясувати вплив прокрастинації на навчальну діяльність, самооцінку та психологічне благополуччя студентів;
- узагальнити результати дослідження та визначити типові психологічні особливості досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 навчального року на базі закладів вищої освіти України. У дослідженні взяли участь 12 студентів віком від 18 до 23 років, середній вік яких становив 20,4 року. До вибірки увійшли 8 жінок та 4 чоловіки.

Вибірка формувалася за принципом цілеспрямованого відбору, що відповідає логіці якісного психологічного дослідження. До участі залучалися студенти, які

повідомляли про труднощі самоорганізації, систематичне відкладання справ, порушення дедлайнів, труднощі концентрації уваги та завершення навчальних завдань.

Критеріями включення до вибірки були: вік від 18 до 23 років; статус здобувача вищої освіти; наявність труднощів, пов'язаних із прокрастинацією; наявність встановленого діагнозу РДУГ або виражених симптомів РДУГ за результатами скринінгового обстеження; добровільна згода на участь у дослідженні.

Критеріями виключення були відмова від участі в дослідженні, наявність гострих психічних станів, що могли впливати на достовірність відповідей, а також незавершення всіх етапів дослідження.

За результатами скринінгового опитувальника ASRS v1.1 у всіх учасників було виявлено ознаки, характерні для РДУГ. При цьому у чотирьох респондентів відповідний діагноз був раніше встановлений фахівцем, тоді як у решти учасників симптоми були виявлені під час скринінгового обстеження. Більшість студентів повідомляли про труднощі планування діяльності, підтримання уваги, дотримання дедлайнів та завершення розпочатих справ. Крім академічної сфери, прояви прокрастинації нерідко поширювалися на організацію побутових справ та повсякденних обов'язків.

Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною. Перед початком дослідження кожен учасник ознайомлювався з інформаційним листом та формою інформованої згоди, у яких зазначалися мета дослідження, порядок його проведення, гарантії конфіденційності та право припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин. Усі результати подавалися в узагальненому вигляді без зазначення персональних даних учасників.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики РДУГ, прокрастинації, саморегуляції та студентської адаптації.

Емпіричний блок дослідження включав використання психодіагностичних методик та напівструктурованого інтерв'ю.

Для оцінки вираженості прокрастинації застосовувалася *Шкала загальної прокрастинації К. Лея*. Методика дозволяє оцінити схильність особистості до відкладання справ, труднощі початку та завершення діяльності, особливості часової організації та рівень поведінкової прокрастинації. Результати використовувалися для характеристики учасників дослідження та уточнення особливостей їхнього досвіду.

Для виявлення симптомів РДУГ використовувався *Скринінговий опитувальник ASRS v1.1*, розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Методика спрямована на виявлення симптомів неуважності, імпульсивності, труднощів концентрації уваги, неорганізованості та проблем із завершенням діяльності. Результати опитувальника використовувалися виключно з дослідницькою метою та не розглядалися як клінічний діагноз.

Основним методом збору емпіричних даних було *напівструктуроване інтерв'ю*. Саме цей метод найбільшою мірою відповідає логіці якісного дослідження, оскільки дозволяє отримати розгорнуті описи суб'єктивного досвіду учасників. Інтерв'ю проводилося за попередньо підготовленим планом і містило відкриті запитання щодо особливостей навчальної діяльності, ситуацій відкладання справ, труднощів організації часу, переживань, пов'язаних із порушенням дедлайнів, впливу прокрастинації на самооцінку та психологічний стан, а також способів подолання власних труднощів.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою тематичного аналізу. Після проведення інтерв'ю відповіді учасників були систематизовані, згруповані за змістовими категоріями та проаналізовані з метою виявлення повторюваних тем і психологічних патернів. Особлива увага приділялася труднощам початку діяльності, ролі дедлайнів, переживанню провини, самокритиці, проблемам

концентрації уваги, емоційному виснаженню та впливу прокрастинації на академічне функціонування.

Таким чином, обрана організація дослідження та комплекс використаних методів забезпечили можливість всебічного аналізу досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ та дозволили отримати емпіричні дані, необхідні для досягнення мети дослідження.

## 2.2. Аналіз досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ

Аналіз результатів дослідження був спрямований на виявлення особливостей переживання прокрастинації студентами із симптомами РДУГ, з'ясування типових труднощів, що супроводжують відкладання справ, а також визначення психологічного змісту цього явища для учасників дослідження.

Для оцінки вираженості прокрастинації було використано *Шкалу загальної прокрастинації К. Лея*. Методика призначена для виявлення схильності особистості до відкладання виконання важливих справ та обов'язків. Опитувальник містить 20 тверджень, які стосуються особливостей організації діяльності, дотримання термінів виконання завдань, планування часу та завершення розпочатих справ. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою.

Отримані результати дозволили визначити загальний рівень прокрастинації в учасників дослідження. Аналіз показав, що більшість студентів демонструють середній та високий рівні схильності до відкладання справ (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

### Розподіл учасників за рівнем прокрастинації

| Рівень прокрастинації | Кількість осіб | %    |
|-----------------------|----------------|------|
| Низький               | 1              | 8,3  |
| Середній              | 4              | 33,3 |
| Високий               | 7              | 58,4 |
| Разом                 | 12             | 100  |

Як видно з таблиці, високий рівень прокрастинації було виявлено у 58,4 % учасників дослідження. Такі студенти характеризуються систематичним відкладанням важливих справ, труднощами своєчасного початку діяльності та схильністю виконувати завдання безпосередньо перед дедлайном. У третини респондентів спостерігався середній рівень прокрастинації, що свідчить про ситуативний характер відкладання справ залежно від складності завдання або рівня мотивації. Лише один учасник продемонстрував низький рівень прокрастинації.

Якісний аналіз відповідей показав, що найбільші труднощі викликали твердження, пов'язані з початком виконання завдань, дотриманням термінів виконання робіт та плануванням часу. Більшість студентів погоджувалися з висловлюваннями про те, що часто відкладають виконання важливих справ, навіть усвідомлюючи можливі негативні наслідки такого відкладання.

Отримані результати узгоджуються з даними інтерв'ю, під час яких респонденти описували труднощі самоорганізації, порушення планування діяльності та

Для виявлення симптомів розладу дефіциту уваги та гіперактивності використовувався *Скринінговий опитувальник ASRS v1.1*, розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Методика є одним із найбільш поширених інструментів первинного виявлення симптомів РДУГ у дорослих та містить запитання, спрямовані на оцінку труднощів концентрації уваги, організації діяльності, контролю імпульсивності, завершення розпочатих справ та підтримання цілеспрямованої активності.

Опитувальник було використано для попереднього скринінгу учасників дослідження та визначення наявності симптомів, характерних для РДУГ. Варто зазначити, що результати методики не використовувалися для встановлення клінічного діагнозу, а розглядалися виключно як індикатор вираженості відповідних симптомів.

Аналіз результатів показав, що всі учасники дослідження продемонстрували наявність ознак, характерних для РДУГ. При цьому у 4 респондентів раніше був

встановлений відповідний діагноз фахівцем, тоді як у 8 учасників виражені симптоми були виявлені під час скринінгового обстеження.

Таблиця 2.2

### Розподіл учасників за наявністю симптомів РДУГ

| Категорія учасників                         | Кількість осіб | %    |
|---------------------------------------------|----------------|------|
| Встановлений діагноз РДУГ                   | 4              | 33,3 |
| Виражені симптоми за результатами ASRS v1.1 | 8              | 66,7 |
| Разом                                       | 12             | 100  |

Під час аналізу відповідей було встановлено, що найбільш поширеними проявами РДУГ серед учасників дослідження були труднощі концентрації уваги, швидке відволікання під час виконання завдань, забудькуватість, складність дотримання послідовності дій та проблеми із завершенням розпочатої діяльності. Більшість респондентів повідомляли, що їм складно тривалий час утримувати увагу на одному завданні, особливо якщо воно потребує значних інтелектуальних зусиль або не викликає безпосереднього інтересу.

Також значна частина учасників зазначала труднощі планування власної діяльності. Респонденти повідомляли про часті випадки втрати важливої інформації, забування дедлайнів, необхідність багаторазово повертатися до виконання одного й того самого завдання та схильність переключатися між різними видами діяльності без завершення попередніх.

Отримані результати свідчать про те, що труднощі виконавчих функцій, характерні для осіб із симптомами РДУГ, можуть створювати додаткові перешкоди для ефективної самоорганізації та саморегуляції діяльності. Саме ці особливості, на думку учасників, часто стають підґрунтям для систематичного відкладання справ, накопичення невиконаних завдань та виникнення прокрастинаційної поведінки.

Таким чином, результати скринінгового опитувальника ASRS v1.1 підтвердили наявність симптомів, характерних для РДУГ, у всіх учасників дослідження та дозволили припустити існування тісного взаємозв'язку між

проявами РДУГ і труднощами саморегуляції, які лежать в основі прокрастинації. Для глибшого розуміння цього взаємозв'язку було проведено напівструктуроване інтерв'ю, результати якого подано далі.

Після проведення напівструктурованих інтерв'ю було здійснено тематичний аналіз отриманих даних, що дозволило виявити основні змістові категорії, які характеризують досвід прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ. Аналіз показав, що прокрастинація для більшості учасників не є поодиноким явищем, а становить стійку особливість організації навчальної діяльності та повсякденного життя.

Попередньо для уточнення особливостей вибірки було використано Шкалу загальної прокрастинації К. Лея та Скринінговий опитувальник ASRS v1.1. Результати засвідчили, що всі учасники мають виражені труднощі саморегуляції та організації діяльності, які проявляються у систематичному відкладанні справ, труднощах підтримання уваги та завершення розпочатих завдань. Водночас основний акцент дослідження було зроблено на аналізі суб'єктивного досвіду учасників, отриманого під час інтерв'ювання.

У процесі аналізу було виокремлено шість основних тематичних категорій (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Основні теми, виявлені під час аналізу інтерв'ю**

| Тематична категорія            | Кількість згадувань (n=12) |
|--------------------------------|----------------------------|
| Труднощі початку діяльності    | 11                         |
| Порушення планування часу      | 10                         |
| Негативні емоційні переживання | 10                         |
| Вплив на самооцінку            | 8                          |
| Залежність від дедлайнів       | 8                          |
| Способи подолання труднощів    | 7                          |

Як видно з таблиці, найчастіше учасники описували труднощі початку діяльності, проблеми планування часу та негативні емоційні переживання, пов'язані з прокрастинацією.

Найбільш поширеною темою, яка зустрічалася майже в усіх інтерв'ю, були **труднощі початку виконання завдань**. Більшість респондентів повідомляли, що усвідомлюють важливість навчальних обов'язків, однак відчують значні труднощі з переходом від намірів до реальних дій.

Для багатьох студентів характерним було тривале відкладання початку роботи навіть у ситуаціях, коли завдання було зрозумілим і не викликало об'єктивних труднощів. Учасники описували цей стан як внутрішнє блокування або відчуття неможливості розпочати діяльність.

Так, одна з учасниць зазначила: *«Я можу весь день думати про курсову роботу, але так і не відкрити файл. Просто постійно відкладаю початок»*. Інший респондент повідомив: *«Найважче – це почати. Коли вже сів працювати, то можу зробити дуже багато, але до цього моменту проходить багато часу»*.

Подібні висловлювання свідчать про те, що прокрастинація у студентів із симптомами РДУГ пов'язана не стільки з небажанням виконувати завдання, скільки з труднощами запуску діяльності та саморегуляції.

Другою за поширеністю темою стали **труднощі планування власної діяльності та управління часом**.

Учасники зазначали, що часто неправильно оцінюють час, необхідний для виконання завдань, відкладають складні справи або переключаються на менш важливі заняття. Багато респондентів повідомляли про постійне накопичення невиконаних завдань.

Один із студентів описав це так: *«Мені здається, що на завдання вистачить двох годин, а потім виявляється, що потрібно два дні»*. Інша учасниця зазначила: *«Я складаю план на день, але вже через годину роблю зовсім інше, тому що відволікаюся на будь-які дрібниці»*.

Отримані дані свідчать про наявність труднощів виконавчих функцій, які часто описуються в науковій літературі як одна з особливостей РДУГ.

Практично всі учасники дослідження повідомляли про **негативні емоційні переживання, які супроводжують прокрастинацію**.

Найчастіше згадувалися тривога, напруження, провина, сором, роздратування та незадоволеність собою. Більшість студентів зазначали, що емоційне напруження суттєво зростає напередодні дедлайнів.

Один із респондентів зазначив: *«Я весь час думаю про завдання, яке не зробив. Через це не можу нормально відпочивати»*. Інша учасниця повідомила: *«Найгірше – це почуття провини. Я знаю, що повинна робити, але не роблю»*.

Водночас більшість студентів не пов'язували власну прокрастинацію з лінощами або байдужістю до навчання. Навпаки, вони демонстрували високу зацікавленість у результатах навчання, проте відчували труднощі реалізації власних намірів.

Значна частина учасників повідомляла про **негативний вплив прокрастинації на ставлення до себе**.

Респонденти часто використовували щодо себе такі характеристики, як *«ледачий», «безвідповідальний», «неорганізований»*, хоча одночасно усвідомлювали, що витрачають багато зусиль на боротьбу з власними труднощами.

Один із студентів зазначив: *«Я знаю, що можу зробити більше, але через постійне відкладання починаю думати, що зі мною щось не так»*. Інша учасниця повідомила: *«Іноді здається, що всі навколо справляються краще за мене»*.

Такі висловлювання свідчать про те, що прокрастинація може виступати джерелом психологічного дискомфорту та негативно впливати на самооцінку студентів.

Окремою темою стала **залежність продуктивності від зовнішнього контролю та дедлайнів**.

Більшість учасників повідомляли, що працюють найбільш ефективно лише в умовах обмеженого часу або наближення кінцевого терміну виконання завдання.

Так, один із респондентів зазначив: *«Я можу нічого не робити тиждень, а потім написати всю роботу за одну ніч»*. Інший студент повідомив: *«Якщо немає дедлайну, я можу відкладати справу нескінченно довго»*.

Отримані результати свідчать про важливу роль зовнішньої мотивації та зовнішнього контролю в організації діяльності студентів із симптомами РДУГ.

Під час інтерв'ю учасники також описували **власні спроби подолання прокрастинації**.

Найчастіше згадувалися використання календарів, електронних нагадувань, планувальників, поділ великих завдань на менші етапи, навчання разом із друзями та використання техніки Pomodoro.

Одна з учасниць зазначила: *«Якщо я розбиваю завдання на маленькі кроки, то мені значно легше почати працювати»*. Інший респондент повідомив: *«Найкраще працюю, коли домовляюся з кимось разом виконувати завдання»*.

Водночас більшість студентів визнавали, що навіть використання таких стратегій не завжди дозволяє повністю подолати труднощі самоорганізації.

Таким чином, результати тематичного аналізу показали, що досвід прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ має комплексний характер і охоплює труднощі початку діяльності, проблеми планування часу, негативні емоційні переживання, зниження самооцінки та залежність від зовнішніх стимулів. Отримані дані дозволяють розглядати прокрастинацію не як прояв лінощів чи недостатньої мотивації, а як складний психологічний феномен, пов'язаний із особливостями саморегуляції та виконавчих функцій.

Отже, результати дослідження показали, що прокрастинація у студентів із симптомами РДУГ має комплексний характер і пов'язана з труднощами запуску діяльності, організації часу, підтримання уваги та саморегуляції. Вона супроводжується вираженими негативними переживаннями, впливає на самооцінку та академічне функціонування студентів. Отримані дані підтверджують доцільність розгляду прокрастинації в осіб із симптомами РДУГ як складного психологічного феномена, що потребує подальшого вивчення та психологічного супроводу.

### **2.3. Психологічна інтерпретація досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ**

Проведене дослідження дозволило сформуванати цілісне уявлення про психологічний зміст прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що прокрастинація в досліджуваній групі є значно складнішим явищем, ніж звичайне відкладання справ або недостатня мотивація до навчальної діяльності. Для більшості учасників вона виступає системною труднощами саморегуляції, яка впливає на різні сфери життя та супроводжується низкою когнітивних, поведінкових і емоційних проявів.

Отримані результати дозволяють припустити, що одним із центральних психологічних механізмів прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ є порушення процесів саморегуляції діяльності. Учасники дослідження неодноразово наголошували, що усвідомлюють необхідність виконання навчальних завдань, розуміють можливі негативні наслідки відкладання справ та мають намір виконати роботу вчасно. Однак між наміром і реальною поведінкою виникає розрив, який вони самі часто не можуть пояснити. Це свідчить про те, що проблема полягає не у відсутності мотивації, а в труднощах організації та запуску діяльності.

Особливого значення набуває той факт, що більшість студентів описували труднощі саме на етапі початку виконання завдання. Після того як робота була розпочата, багато хто повідомляв про здатність досить продуктивно працювати та завершувати поставлені завдання. Це дозволяє припустити, що прокрастинація у досліджуваній групі пов'язана передусім із порушенням механізмів ініціації діяльності, які в сучасних психологічних дослідженнях розглядаються як складова виконавчих функцій особистості.

Важливою особливістю отриманих результатів є те, що прокрастинація для більшості респондентів не була ситуативним явищем. Вона проявлялася в різних сферах життя: навчанні, побутових справах, плануванні особистих справ, виконанні повсякденних обов'язків. Це дозволяє розглядати прокрастинацію не

лише як проблему академічної діяльності, а як більш загальну особливість поведінкової організації особистості.

Значну увагу привертає емоційний компонент прокрастинації. У ході дослідження було встановлено, що відкладання справ супроводжується інтенсивними негативними переживаннями. Найчастіше студенти повідомляли про тривогу, почуття провини, сором, розчарування в собі та постійне психологічне напруження. При цьому негативні емоції не зменшувалися внаслідок уникнення діяльності, а навпаки — накопичувалися та посилювалися в міру наближення дедлайнів.

Отримані результати дозволяють припустити існування своєрідного емоційного циклу прокрастинації. На початковому етапі студент відкладає виконання завдання, прагнучи уникнути дискомфорту або складності діяльності. Однак згодом усвідомлення невиконаної роботи породжує тривогу та провину. Негативні переживання додатково ускладнюють початок діяльності, що призводить до подальшого відкладання справ і повторного посилення емоційного напруження.

Особливої уваги заслуговує вплив прокрастинації на самооцінку студентів. Значна частина учасників схильна пояснювати власні труднощі особистісними недоліками. У висловлюваннях респондентів часто зустрічалися характеристики «ледачий», «безвідповідальний», «неорганізований», хоча результати дослідження свідчать, що джерелом труднощів є значно складніші психологічні механізми. Така тенденція може сприяти формуванню негативного образу себе та зниженню впевненості у власних можливостях.

Фактично студенти опиняються в ситуації, коли їхні реальні результати не відповідають їхнім очікуванням та потенційним можливостям. Усвідомлення цієї невідповідності стає джерелом незадоволеності собою та може негативно впливати на психологічне благополуччя. У деяких випадках прокрастинація поступово починає сприйматися як невід'ємна частина особистості, що додатково знижує мотивацію до змін.

Результати дослідження також свідчать про значну роль зовнішньої регуляції діяльності. Для більшості учасників саме дедлайни, контроль з боку викладачів або очікування інших людей виступали основним стимулом до початку та завершення роботи. За відсутності зовнішнього контролю рівень організованості діяльності суттєво знижувався. Це може свідчити про недостатню сформованість внутрішніх механізмів самоконтролю та потребу в додаткових зовнішніх опорах під час організації діяльності.

Цікавим результатом стало те, що більшість студентів уже намагаються самостійно компенсувати власні труднощі. Використання планувальників, нагадувань, календарів, списків справ, поділу великих завдань на дрібніші етапи свідчить про усвідомлення проблеми та прагнення знайти способи її вирішення. Водночас самі учасники визнають, що ефективність таких стратегій часто є нестійкою та залежить від зовнішніх обставин.

Узагальнення результатів дослідження дозволило побудувати психологічний портрет прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Психологічний портрет прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ**

Отримані результати дозволяють розглядати прокрастинацію у студентів із симптомами РДУГ як багатокомпонентний психологічний феномен, що виникає на перетині особливостей виконавчих функцій, саморегуляції діяльності, емоційного реагування та самооцінки особистості. Її прояви не можуть бути пояснені виключно недостатньою мотивацією або небажанням виконувати навчальні завдання.

Таким чином, психологічний зміст прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ полягає у поєднанні труднощів організації діяльності, порушень саморегуляції, негативних емоційних переживань та специфічного ставлення до себе. Отримані результати підтверджують необхідність розроблення програм психологічної підтримки студентів із симптомами РДУГ, спрямованих не лише на розвиток навичок планування часу, а й на формування більш адаптивного ставлення до власних труднощів та підвищення рівня психологічного благополуччя.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ. Відповідно до мети дослідження було використано якісний дизайн, який дозволив вивчити суб'єктивний досвід студентів, особливості їхніх переживань та індивідуальне розуміння причин прокрастинації.

У дослідженні взяли участь 12 студентів віком від 18 до 23 років, які мали встановлений діагноз РДУГ або виражені симптоми РДУГ за результатами скринінгового обстеження. Для збору даних було використано Шкалу загальної прокрастинації К. Лея, Скринінговий опитувальник ASRS v1.1 та напівструктуроване інтерв'ю. Обробка отриманих даних здійснювалася методом тематичного аналізу.

Результати дослідження показали, що більшість учасників характеризуються середнім або високим рівнем прокрастинації. Встановлено, що найбільш поширеними проявами симптомів РДУГ серед респондентів є труднощі

концентрації уваги, неорганізованість, забудькуватість, проблеми з плануванням діяльності та завершенням розпочатих справ.

У процесі тематичного аналізу інтерв'ю було виокремлено шість основних змістових категорій: труднощі початку діяльності, порушення планування часу, негативні емоційні переживання, негативний вплив на самооцінку, залежність продуктивності від зовнішнього контролю та використання стратегій подолання прокрастинації.

Встановлено, що прокрастинація у студентів із симптомами РДУГ пов'язана насамперед із труднощами запуску діяльності та саморегуляції, а не з відсутністю мотивації до навчання. Більшість учасників демонстрували зацікавленість у навчальних результатах, проте відчували труднощі реалізації власних намірів та організації діяльності.

З'ясовано, що прокрастинація супроводжується вираженими негативними емоційними переживаннями, серед яких переважають тривога, провина, сором, самокритика та незадоволеність собою. Виявлено також негативний вплив прокрастинації на самооцінку студентів та формування у них уявлень про власну некомпетентність або недостатню організованість.

Психологічна інтерпретація результатів дозволила розглядати прокрастинацію у студентів із симптомами РДУГ як багатокomпонентний феномен, що формується під впливом труднощів виконавчих функцій, саморегуляції діяльності, емоційного реагування та особливостей самооцінки. Отримані результати підтверджують важливість психологічної підтримки студентів із симптомами РДУГ та необхідність розвитку навичок саморегуляції, планування діяльності та конструктивного ставлення до власних труднощів.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження досвіду прокрастинації у студентів із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ). Отримані результати дали змогу досягти поставленої мети дослідження та сформулювати такі висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури охарактеризовано РДУГ як психологічну проблему студентського віку. Встановлено, що РДУГ є нейророзвитковим розладом, який характеризується труднощами концентрації уваги, саморегуляції, контролю поведінки та виконавчих функцій. З'ясовано, що симптоми РДУГ нерідко зберігаються у юнацькому та дорослому віці, набуваючи специфічних форм прояву. Для студентів із симптомами РДУГ найбільш характерними є труднощі планування діяльності, управління часом, підтримання уваги, завершення розпочатих справ та організації навчального процесу, що може негативно впливати на академічну успішність та психологічне благополуччя.

2. Розкрито сутність прокрастинації як психологічного феномену. Встановлено, що прокрастинація є складним багатокomпонентним явищем, яке проявляється у систематичному відкладанні важливих справ попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Визначено, що сучасні наукові підходи розглядають прокрастинацію не як прояв лінощів чи недостатньої мотивації, а як наслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових чинників. Особливу роль у її формуванні відіграють труднощі саморегуляції, порушення виконавчих функцій, особливості часової перспективи та емоційного реагування.

3. Визначено особливості взаємозв'язку симптомів РДУГ і прокрастинації у студентів. Теоретичний аналіз показав, що спільною психологічною основою цих феноменів виступають труднощі саморегуляції, організації діяльності, контролю уваги та управління часом. Встановлено, що симптоми РДУГ створюють передумови для виникнення прокрастинаційної поведінки через складність початку діяльності, підтримання цілеспрямованої активності та доведення справ до

завершення. Таким чином, прокрастинація у студентів із симптомами РДУГ може розглядатися як один із наслідків порушення виконавчих функцій та механізмів саморегуляції.

4. Досліджено особливості прояву прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ. За результатами Шкали загальної прокрастинації К. Лея встановлено, що більшість учасників характеризуються підвищеним рівнем схильності до відкладання справ. Для респондентів були характерними труднощі своєчасного початку виконання завдань, систематичне перенесення роботи на останній момент, порушення часової організації діяльності та залежність продуктивності від наближення дедлайнів. Отримані результати свідчать про значну поширеність прокрастинаційної поведінки серед студентів із симптомами РДУГ.

5. Виявлено труднощі самоорганізації, планування діяльності та емоційні переживання, пов'язані з прокрастинацією. Результати скринінгового опитувальника ASRS v1.1 та напівструктурованого інтерв'ю показали, що найбільш поширеними труднощами є неорганізованість, проблеми концентрації уваги, забудькуватість, складність визначення пріоритетів та оцінювання часу, необхідного для виконання завдань. Встановлено, що прокрастинація супроводжується вираженими негативними емоційними переживаннями, серед яких переважають тривога, почуття провини, сором, розчарування в собі, напруження та емоційне виснаження. Більшість учасників відзначали, що переживання посилюються в міру наближення дедлайнів та накопичення невиконаних справ.

6. Здійснено психологічну інтерпретацію досвіду прокрастинації студентів із симптомами РДУГ. Встановлено, що відкладання справ у досліджуваній групі пов'язане не стільки з відсутністю мотивації чи небажанням виконувати навчальні завдання, скільки з труднощами запуску діяльності, недостатньою сформованістю навичок саморегуляції та особливостями функціонування виконавчих функцій. Виявлено, що систематична прокрастинація негативно впливає на самооцінку студентів, сприяє формуванню почуття неуспішності та втрати контролю над

власною діяльністю. Водночас більшість респондентів демонстрували високу зацікавленість у навчанні та прагнення досягати позитивних результатів, що свідчить про необхідність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та ефективних стратегій подолання прокрастинації.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що прокрастинація студентів із симптомами РДУГ пов'язана не лише з особливостями організації навчальної діяльності, а й із труднощами концентрації уваги, планування, саморегуляції та емоційного контролю, що відображається у специфічному суб'єктивному досвіді переживання відкладання справ.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні ефективних психологічних засобів профілактики та подолання прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ, а також у розробленні програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та організації діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кушнір В.М. Психологічні аспекти академічної прокрастинації студентської молоді. Психологічний часопис. 2022. Т. 8. № 1. С. 88–97.
2. Левченко О.М. Самоорганізація особистості в умовах навчальної діяльності. Київ : Інтерсервіс, 2020. 216 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 520 с.
4. Мусієнко М.В., Чопик Л.І. Особливості прояву розладу дефіциту уваги з гіперактивністю у дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія. 2024. Вип. 5. С. 190–195.
5. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2021. 468 с.
6. Савченко О.Я. Психологія особистості студента. Київ : Академвидав, 2020. 304 с.
7. Смутчак С.В. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності у дорослому віці: психологічний аспект. Психологічний часопис. 2023. № 9(4). С. 45–56.
8. Титаренко Т.М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 372 с.
9. Яремчук Н.І. Академічна прокрастинація студентів: психологічний зміст та чинники виникнення. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11. Вип. 24. С. 113–122.
10. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Washington, DC : APA Publishing, 2013. 947 p.
11. Altgassen M., Scheres A. There is an app for that! The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder. Journal of Attention Disorders. 2019. Vol. 23(14). P. 1660–1671.
12. Asherson P., Buitelaar J., Faraone S. V., Rohde L. A. Adult attention-deficit hyperactivity disorder: key conceptual issues. Lancet Psychiatry. 2016. Vol. 3(6). P. 568–578.

13. Barkley R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. 4th ed. New York : Guilford Press, 2015. 898 p.
14. Barkley R. A., Murphy K. R., Fischer M. ADHD in Adults: What the Science Says. New York : Guilford Press, 2008. 496 p.
15. Beutel M. E., Klein E. M., Aufenanger S. et al. Procrastination, distress and life satisfaction across the age range. PLoS ONE. 2016. Vol. 11(2). Article e0148054.
16. Ferrari J. R. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York : Springer, 1995. 268 p.
17. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and Task Avoidance. New York : Plenum Press, 1995. 350 p.
18. Faraone S. V., Banaschewski T., Coghill D. et al. The World Federation of ADHD International Consensus Statement. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2021. Vol. 128. P. 789–818.
19. Milgram N. A. Procrastination. Encyclopedia of Human Behavior. New York : Academic Press, 1994. P. 149–155.
20. Niermann H. C. M., Scheres A. The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder. European Journal of Personality. 2014. Vol. 28(2). P. 160–173.
21. Ö. Sönmez, Z. Koyuncu, Z. Atılı et al. The Relation Between Academic Procrastination, Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and Academic Performance in Medical Students. Cerrahpaşa Medical Journal. 2023. Vol. 47(3). P. 291–295.
22. Rozental A., Forsström D., Nilsson S. Procrastination among university students: differentiation, prevalence, and consequences. Scandinavian Journal of Psychology. 2022. Vol. 63(4). P. 343–352.
23. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133(1). P. 65–94.
24. Steel P. The Procrastination Equation. New York : Harper Collins, 2011. 328 p.

25. Tuckman B. W. The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51(2). P. 473–480.
26. van Eerde W. A Meta-Analytically Derived Nomological Network of Procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 35(6). P. 1401–1418.
27. Zentall S. S. *ADHD and Education: Foundations, Characteristics, Methods and Collaboration*. New York : Pearson, 2006. 512 p.
28. Ziegler N., Opdenakker M., Bakker A. Academic procrastination and self-regulation in higher education. *Learning and Individual Differences*. 2021. Vol. 92. Article 102087.
29. Zhang Y., Ma J. Time discounting and procrastination: Cognitive mechanisms and educational implications. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43(5). P. 4151–4164.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Інформована згода на участь у дослідженні

Шановний(а) учаснику(це)!

Вас запрошують взяти участь у дослідженні на тему:

«Досвід прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ»

Метою дослідження є вивчення особливостей переживання прокрастинації студентами та з'ясування її зв'язку із симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ).

Участь у дослідженні передбачає заповнення психодіагностичних опитувальників та участь у напівструктурованому інтерв'ю. Орієнтовна тривалість участі становить 30–40 хвилин.

Участь у дослідженні є добровільною. Ви маєте право відмовитися від участі або припинити її на будь-якому етапі без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків для себе.

Уся інформація, отримана під час дослідження, є конфіденційною та використовуватиметься виключно в наукових цілях. Результати дослідження будуть представлені в узагальненому вигляді без зазначення персональних даних учасників.

**Я підтверджую, що:**

- ☐ ознайомлений(а) з метою та умовами проведення дослідження;
- ☐ отримав(ла) достатню інформацію про дослідження та мав(ла) можливість поставити запитання;
- ☐ розумію, що участь є добровільною;
- ☐ погоджуюся на використання отриманих даних у наукових цілях із дотриманням принципів конфіденційності;
- ☐ даю згоду на участь у дослідженні.

Прізвище та ініціали учасника \_\_\_\_\_

Підпис учасника \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дослідник: \_\_\_\_\_

Підпис дослідника \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Гайд напівструктурованого інтерв'ю для вивчення досвіду прокрастинації у студентів із симптомами РДУГ

### *Вступна частина*

1. Розкажіть коротко про себе (вік, курс навчання, спеціальність).
2. Як Ви оцінюєте свою навчальну діяльність загалом?
3. Чи знайоме Вам явище відкладання справ на потім? Як часто це відбувається у Вашому житті?

### *Блок 1. Особливості прокрастинації*

4. Які навчальні завдання Ви найчастіше відкладаєте?
5. У яких ситуаціях прокрастинація проявляється найчастіше?
6. Як Ви зазвичай розумієте, що починаєте відкладати виконання справи?
7. Що відбувається перед тим, як Ви вирішуєте відкласти завдання?
8. Чи існують завдання, які Вам особливо складно розпочати? Чому?

### *Блок 2. Організація діяльності та управління часом*

9. Наскільки легко Вам планувати свій день або тиждень?
10. Чи часто Ви дотримуетесь складених планів?
11. Які труднощі виникають під час виконання довготривалих завдань?
12. Чи бувають ситуації, коли Ви недооцінюєте або переоцінюєте час, необхідний для виконання роботи?
13. Що зазвичай заважає Вам завершити розпочату справу?

### *Блок 3. Симптоми РДУГ у повсякденному житті*

14. Чи легко Вам зосереджуватися на навчальних завданнях?
15. Як часто Ви відволікаєтеся під час роботи або навчання?
16. Чи буває так, що Ви забуваєте про важливі справи або дедлайни?
17. Які труднощі, пов'язані з увагою чи організацією діяльності, Ви помічаєте у своєму житті?
18. Як ці труднощі впливають на Ваше навчання?

### *Блок 4. Емоційні переживання*

19. Що Ви відчуваєте, коли відкладаєте важливу справу?
20. Які емоції виникають напередодні дедлайну?
21. Як Ви почуваетесь після завершення роботи, яку довго відкладали?
22. Чи впливає прокрастинація на Ваш настрій або психологічний стан?

### *Блок 5. Вплив прокрастинації на самооцінку та життя*

23. Як прокрастинація впливає на Ваше ставлення до себе?
24. Чи змінюється Ваша впевненість у собі через труднощі з виконанням завдань?
25. Як, на Вашу думку, прокрастинація впливає на Ваші навчальні результати?
26. Чи впливає вона на Ваші стосунки з одногрупниками, викладачами або близькими людьми?

### *Блок 6. Способи подолання труднощів*

27. Чи намагалися Ви боротися з прокрастинацією?

28. Які способи виявилися для Вас найбільш ефективними?

29. Чи використовуєте Ви планувальники, нагадування, календарі або інші інструменти організації часу?

30. Якої підтримки Вам бракує для того, щоб краще справлятися з прокрастиною?

*Завершальні запитання*

31. Що, на Вашу думку, є головною причиною Вашої прокрастиною?

32. Чи пов'язуєте Ви свої труднощі з особливостями уваги та саморегуляції?

33. Що б Ви хотіли змінити у власній організації діяльності?

34. Чи є щось важливе щодо Вашого досвіду прокрастиною, про що ми не поговорили, але Ви хотіли б додати?