

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Обмеження використання цифрових технологій як засіб боротьби з
прокрастинацією»

Виконала: студентка 2 курсу, ПСзм-21 групи

спеціальності С4 Психологія

Шумало О.В.

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
соціальної психології

Когутяк Н. М.

Рецензент:

Доктор психологічних наук, професор
кафедри соціальної психології

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ДОРОСЛИХ.....	6
1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність та підходи до вивчення.....	6
1.2. Психологічні аспекти впливу цифрових технологій на формування прокрастинації.....	13
1.3. Методи та стратегії подолання прокрастинації.....	19
1.4. Цифрові обмеження та технологічні інструменти для подолання прокрастинації	24
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА РОЛІ ОБМЕЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	33
2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження.....	33
2.2. Методики та процедура проведення опитування.....	36
2.3. Методи статистичної обробки, аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	39
2.4. Обговорення результатів та напрями подальших досліджень проблеми цифрової прокрастинації.....	53
Висновки до розділу 2.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Прокрастинація як явище супроводжує людство протягом усієї історії: згадки про зволікання і відкладання важливих справ зустрічаються у текстах, що датуються щонайменше 3000 років тому. У сучасній психології вона розглядається як поширене багатовимірне явище, що проявляється у систематичному відкладанні важливих завдань попри усвідомлення їх значущості. За різними дослідженнями, від 20 до 40% дорослих у загальній популяції стикаються з хронічною прокрастинацією [78], а серед студентів близько 95% відзначають у себе випадки зволікання [78], при цьому близько 75% демонструють високий рівень академічної прокрастинації [16]. Велика поширеність явища зумовлює його значну соціально-психологічну вагу.

Феномен прокрастинації активно досліджується у працях провідних науковців. Серед зарубіжних авторів істотний внесок зробили П. Стіл, Т. Піхіл, Дж. Феррарі та Ф. Мілграм, які розглядали прокрастинацію як комплексний феномен, пов'язаний із саморегуляцією, мотиваційними й емоційними процесами. В українській психології питання зволікання та саморегуляції висвітлювали М. Дворник, О. Журавльова, Н. Назарук, З. Оніпко, О. Фролова, акцентуючи увагу на багатовимірності та особистісній зумовленості прокрастинації.

Окрему групу становлять дослідження впливу цифрового середовища. Умови сучасного суспільства визначаються високою залежністю людини від цифрових технологій, які стають невід'ємною частиною роботи, навчання, комунікації та дозвілля. Зростання обсягу цифрової активності, розширення можливостей миттєвого доступу до інформації та зміна характеру щоденної взаємодії з технологіями суттєво впливають на поведінкові стратегії та саморегуляцію.

У міжнародній літературі цю тематику відображено у працях Т. Радтке, Л. Рейнеке, А. Розенталя, Ф. Сіруа, К. Янг, де аналізуються цифрова поведінка, інтернет-залежність та їхній зв'язок із регуляцією уваги. Українські дослідники,

серед яких О. Донченко, В. Лефтеров, О. Мусаковська, наголошують на трансформації поведінки користувачів під впливом цифровізації та ризиках інформаційного перевантаження.

Водночас взаємозв'язок цифрової активності, практик обмеження використання технологій і прокрастинації залишається недостатньо вивченим, що зумовлює потребу в подальших емпіричних дослідженнях. Це визначає актуальність дослідження, особливо в умовах цифрової епохи, де користувачі стикаються з великою кількістю альтернативних стимулів, здатних відволікати від виконання важливих завдань. Особливого значення набуває вивчення того, чи можуть різні форми регуляції цифрової активності (технічні обмеження, ліміти часу, практики усвідомленого цифрового використання) бути пов'язаними зі зменшенням проявів прокрастинації.

Метою дослідження є дослідити роль цифрових обмежень у подоланні прокрастинації та проаналізувати взаємозв'язки між параметрами цифрової поведінки й проявами прокрастинаційної поведінки.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння прокрастинації та охарактеризувати основні психологічні механізми її формування.
2. Дослідити вплив цифрових технологій на формування прокрастинаційної поведінки та узагальнити наукові підходи до застосування цифрових обмежень як засобу саморегуляції.
3. Провести емпіричне дослідження застосування обмежувальних практик , цифрової активності, інтернет-залежності серед дорослих користувачів, визначивши їхній зв'язок із рівнем прокрастинації.
4. Узагальнити результати дослідження та окреслити перспективні напрями подальшого вивчення цифрової прокрастинації й застосування обмежувальних практик.

Для досягнення мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з проблематики прокрастинації та цифрової поведінки, систематизація підходів до застосування цифрових обмежень.

Емпіричні методи: шкала прокрастинації К. Лея, тест інтернет-залежності К. Янг, авторська анкета «Цифровий профіль респондента».

Методи статистичної обробки: кореляційний аналіз (Пірсона, Спірмана), t-тест, тест Левена, критерій Манна-Уїтні, описові статистики.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження: взаємозв'язок цифрової активності та практик обмеження використання цифрових технологій із рівнем прокрастинації.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У роботі наведено 8 таблиць, 4 рисунки, 4 додатки.

Загальний обсяг становить 75 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ДОРОСЛИХ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: сутність, підходи до вивчення та причини виникнення

Попри відносну новизну терміна «прокрастинація» у сучасному науковому дискурсі, саме явище свідомого відкладання виконання завдань має глибокі історико-культурні витoki. Як зазначається у дослідженні канадського вченого П. Стіла, ще у VIII ст. до н. е. давньогрецький поет Гесіод у своїй дидактичній поемі «Роботи і дні» застерігав від зволікання, наголошуючи: «Не відкладай роботи на завтра чи післязавтра, адже ледачий не наповнить комори» [77]. У I ст. до н. е. римський політичний діяч і філософ Марк Туллій Цицерон у своїй промовах та епістолярній спадщині описував відкладання справ як явище, що є «незалежним» у контексті публічного та приватного управління. Подібні мотиви простежуються й в індійській духовній традиції: у Бхагавад-гіті (V ст. до н. е.) верховний бог Крішна ототожнював лінощі, зволікання та гнів із духовним занепадом, трактуючи їх як «покарання душі» [77].

Термін *procrastinatio* походить від латинського *pro-* («вперед») і *crastinus* («завтрашній»), буквально означаючи «відкладення на завтра». В англійській мові слово *procrastination* було запозичено з французької та з'явилося в Оксфордському словнику у 1540-х роках [64]. Попри відносно пізню фіксацію терміна, наукове вивчення цього явища підтверджує його багатовимірність та різноманіття інтерпретацій.

Вже згадуваний провідний науковець в галузі вивчення феномена прокрастинації психолог П. Стіл визначає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на ймовірність негативних наслідків [77]. Така поведінка може стосуватися не лише початку завдання, а і його

завершення, навіть якщо частина роботи вже виконана. Важливо також, що прокрастинація часто відбувається ненавмисно: навіть маючи намір виконати завдання вчасно, індивід усе ж відкладає його виконання.

Інший провідний вчений – німецький психолог К. Клінгсік – трактує прокрастинацію як «добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або особисто важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків» [41].

Український психолог Н. Назарук визначає її як «схильність людини відкладати неприємні чи складні завдання на потім, тяжіючи до справ, що приносять швидший результат і задоволення» [12]. На думку М.С. Дворник, «прокрастинація – це відтермінування як практики відкладання, зволікання, уникання виконання пріоритетних завдань, що замінюються справами нижчого пріоритету» [4].

Наведені приклади не є вичерпним переліком визначень цього феномену. Незважаючи на те, що на сьогоднішній день існує багато дефініцій, які пояснюють це поняття, жодне з них не є загальноприйнятим. Попри таку різноманітність, З. Оніпко зазначає, що спільним у всіх дефініціях є дві ознаки: добровільне відкладання реалізації наміру та психологічний дискомфорт, що викликає почуття провини, сорому та зниження самооцінки [14]. Останнє в свою чергу відрізняє прокрастинацію від ліні, при якій людина такого дискомфорту не відчуває.

У сучасній літературі виділяють як негативне (деструктивне), так і позитивне (адаптивне) трактування прокрастинації. З одного боку, видатний американський психолог Дж. Феррарі розмежовує конструктивну прокрастинацію, що сприяє досягненню кращого результату чи зниженню напруги, та деструктивну, пов'язану з униканням і тривожністю [32]. У межах концепції «активної прокрастинації» професори Сеульського національного університету С. Чу та Дж. Чой стверджують, що свідоме відтермінування роботи з подальшою інтенсивною діяльністю у стислі

терміни може бути так само ефективним, як і завчасне виконання завдань [23]. Схожу думку висловив Дж. Перрі у концепції «структурованої прокрастинації», де зазначав, що уникнення основного завдання може поєднуватися з виконанням інших корисних дій [62]. Дж. Хофман розглядав прокрастинацію як засіб психологічного відновлення, що здатний позитивно впливати на ментальне здоров'я та тривалість життя [67].

З іншого боку, у межах так званого деструктивного підходу Д. Тайс та Р. Баумайстер показали, що прокрастинація є стратегією уникання, яка призводить до зниження продуктивності, підвищення рівня стресу, частішої захворюваності та загального погіршення якості життя. Вони підкреслюють, що поширене переконання «я працюю краще під тиском» є формою самообману [81]. П. Стіл визначає прокрастинацію як ірраціональну поведінку та форму збою саморегуляції, що негативно впливає на результативність і психологічне благополуччя, і розмежовує її з конструктивними стратегіями, такими як обдумування («*pondering*») чи пріоритезація («*prioritizing*») [77,78].

Отож, хоча в літературі існує концепція так званої «корисної» прокрастинації, переважна більшість емпіричних даних свідчить про її негативний вплив, особливо коли відкладання завдань супроводжується відчуттям провини, втратою контролю та стресом. Відтак, у межах цієї роботи прокрастинація розглядається автором переважно як негативне явище та форма дезадаптивної поведінки.

Негативні наслідки прокрастинації проявляються у різних сферах. На психологічному рівні це зниження самооцінки, почуття провини, тривожність, стрес і підвищений ризик депресивних симптомів, що підтверджують дослідження Ф. Сіруа та колег (2013) [75], а також М. Еккерта і колег (2016) [26]. На фізіологічному рівні, як показують дослідження Ф. Кроезе та колег (2014) і Ф. Сіруа (2023), прокрастинація пов'язана з порушенням сну, підвищенням рівня кортизолу і нехтуванням профілактикою здоров'я [42; 74]. В академічній і професійній сферах

прокрастинація пов'язана зі зниженням якості виконання завдань, зривами дедлайнів і втратою довіри з боку колег та керівництва, що підтверджують дослідження П. Стіла (2007) [77] та Дж. Феррарі й колег (2005) [32]. У соціальній сфері – виникнення конфліктів та ізоляція.

З. Оніпко, посилаючись на класифікацію Н. Мілграма, Дж. Батори та Д. Моурера, виокремлює п'ять основних типів прокрастинації: побутову (відкладання рутинних справ), прокрастинацію у прийнятті рішень, невротичну (уникнення життєво важливих виборів), компульсивну (поєднання поведінкової та рішєннєвої прокрастинації) та академічну (відкладання навчальних завдань) [14]. Як зазначає В. Сметаняк та О. Бегмет, згодом Н. Мілграм в співавторстві з Тене змінили дану класифікацію, залишивши в ній тільки два види прокрастинації: відкладання у прийнятті рішень та відкладання у виконанні завдань [15]. Серед сучасних форм особливу увагу привертає прокрастинація сну (*bedtime procrastination*) як відкладання сну без об'єктивних причин [42]. Ф. Сіруа та співавт. підкреслюють, що хронічна прокрастинація має кумулятивний ефект, посилюючи негативні наслідки у різних сферах [74].

Причини виникнення прокрастинації пояснюються у межах кількох наукових підходів. Першочергово варто розглянути нейробіологічний підхід, в якому прокрастинація розглядається як результат конфлікту між емоційними імпульсами та когнітивним контролем. Коли людина стикається з неприємним чи складним завданням, першою активізується лімбічна система, зокрема мигдалина, що відповідає за емоційні реакції на загрозу чи дискомфорт. Це провокує стратегію уникання: схильність переключитися на приємніші справи, які знижують напругу. Натомість префронтальна кора, що відповідає за планування, самоконтроль і здатність до відтермінованого винагородження, може виявитися недостатньо активною, особливо у стані стресу чи втоми [75; 77]. Система винагороди (стріатум), орієнтована на швидке отримання дофамінового підкріплення,

додатково підсилює схильність до короткострокових задовольень, таких як перегляд соцмереж, їжа чи інші розваги. Як зазначають С. Чжан, П. Лю та Т. Фен (2019), нейровізуалізаційні дослідження показали, що у людей з високим рівнем прокрастинації спостерігається знижена функціональна зв'язність між префронтальною корою та емоційними центрами мозку [89].

В рамках емоційного підходу прокрастинація розглядається не як прояв лінощів, а як спосіб емоційного уникання. Людина відкладає завдання не через відсутність бажання діяти, а через страх, сором, тривогу чи відчуття власної некомпетентності. Як зазначають Д. Тайс та Р. Баумайстер, прокрастинатори шукають короткочасне полегшення, яке зменшує негативні переживання, проте формує замкнене коло: відтермінування знижує стрес у моменті, але поглиблює його в майбутньому [81]. Концепція емоційної регуляції Ф. Сіруа і Т. Пайчела підкреслює, що прокрастинація є радше дефіцитом емоційної регуляції, ніж проблемою тайм-менеджменту [75]. Вона виступає прикладом неадаптивного копінгу, коли уникання використовується для зниження негативних емоцій, але врешті-решт посилює психологічний дискомфорт.

Велику вагу у дослідження феномену прокрастинації було зроблено П. Стілом і К. Кенігом, які розробили так званий мотиваційний підхід або як її ще називають «теорія очікування-цінності» [77]. У межах цієї теорії прокрастинацію пояснюють через взаємодію чотирьох чинників: очікування успіху (*expectancy*), цінності завдання (*value*), затримки винагороди (*delay*) та імпульсивності (*impulsiveness*). Мотивація визначається формулою:

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

де U — мотивація (суб'єктивна корисність дії), E — очікування успіху, V — цінність завдання, D — затримка винагороди, I — імпульсивність.

Згідно з моделлю, прокрастинація є більш імовірною, коли очікування успіху низьке, завдання не має особистої значущості, винагорода віддалена в часі, а рівень імпульсивності високий. Таким чином, прокрастинація зумовлюється не стільки лінощами, скільки дефіцитом мотивації, який формується на основі когнітивних оцінок завдань.

Тому наступним підходом, який варто розглянути, є когнітивний. В цьому контексті відкладання завдань виникає внаслідок ірраціональних переконань, викривлених очікувань та негативних автоматизованих установок. Наприклад: перфекціоністські установки провокують страх помилки й відкладання, орієнтація на емоційний стан зумовлює залежність від відчуття натхнення, ілюзія контролю формує очікування «більш сприятливого моменту», а занижена самооцінка породжує сумніви у власних здібностях. Ранні дослідження у межах раціонально-емоційної терапії, проведені А. Еллісом та В. Кнаусом ще у 1977 пов'язували прокрастинацію саме з ірраціональними переконаннями [28]. Подальші роботи, зокрема А. Розенталя та П. Карлбрінга (2014) підтвердили ефективність когнітивно-поведінкових інтервенцій у подоланні прокрастинації [69]. В українському контексті З. Оніпко підкреслює роль нереалістичних очікувань як когнітивної основи цього явища [14].

Варто зазначити про генетичну концепцію, згідно із якою прокрастинація має частково спадкову природу. У дослідженні близнюків (281 пара однойцевих і двояйцевих) Д. Густавсон та його колеги встановили, що прокрастинація та імпульсивність мають спільну генетичну основу, а приблизно 46% варіацій цих рис пояснюється спадковістю [36]. Згідно із цим дослідженням, обидві риси пов'язані з контролем дій, спрямованих на досягнення довгострокових цілей (*goal management*).

Окрім вище зазначених підходів та концепцій варто зауважити, що на прокрастинацію додатково впливають особистісні та середовищні чинники [1; 6;

9]. Додаткові дослідження підтверджують, що прокрастинація має багатофакторну природу. Як зазначає П. Стіл, прокрастинація посилюється за умов втоми, недосипання та зниження енергетичних ресурсів [77]. Значну роль відіграють депресивні симптоми та розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ), які знижують здатність до концентрації та планування, про що свідчать результати М. Еккерта та колег (2016) [26]. Серед особистісних чинників виокремлюють низьку самооцінку, страх невдачі та перфекціонізм [7], що підкреслюють Г. Флетт та колеги (2016) [33]. Важливим є також емоційний аспект: прокрастинація часто слугує механізмом уникнення страху критики та сумнівів у власних здібностях, водночас забезпечуючи короточасний комфорт через відволікання на розваги [75]. Додатково впливають когнітивні викривлення (песимізм, гіперболізація складності завдань), нечіткість цілей, проблеми з тайм-менеджментом, несприятливе середовище та перевантаженість завданнями, що може призводити до так званого «паралічу дії», як зазначають К. Штайнерт та колеги (2021) [79].

Таким чином, прокрастинація є результатом комплексної взаємодії когнітивних, емоційних, нейробіологічних, мотиваційних, генетичних та середовищних факторів. Ці чинники не діють ізольовано, а формують взаємопов'язані замкнені цикли уникання. Наприклад, депресивні симптоми знижують енергію та підвищують тривожність, що своєю чергою збільшує відразу до завдань і провокує подальше зволікання [7; 26]. У різних людей та навіть у тієї ж самої особи в різний час причини прокрастинації можуть відрізнятися: одна людина зволікає через тривожність, інша – через перфекціонізм чи нечіткість цілей.

Отже, у межах різних наукових підходів (нейробіологічного, емоційного, мотиваційного, когнітивного та генетичного) прокрастинація постає як наслідок багаторівневої взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Їх поєднання зумовлює різноманіття форм і проявів зволікання, а усвідомлення цієї багатофакторності є ключовим для створення ефективних стратегій його подолання.

Узагальнюючи, прокрастинація є складним і багатовимірним феноменом, що має глибокі культурно-історичні корені, різноманітні наукові інтерпретації й численні форми прояву. Незважаючи на наявність концепцій «активної» чи «корисної» прокрастинації, більшість емпіричних даних підтверджує деструктивний характер прокрастинації як форми дезадаптивної поведінки та збою саморегуляції, що супроводжується негативними психологічними, фізіологічними, академічно-професійними та соціальними наслідками.

1.2. Психологічні аспекти впливу цифрових технологій на формування прокрастинації

У XXI столітті цифрові технології стали невід'ємною складовою соціокультурного середовища, радикально змінюючи способи комунікації, організації праці та дозвілля. Вони не лише полегшили доступ до інформації та створили нові можливості для взаємодії, а й трансформували психологічні процеси індивіда.

Важливою характеристикою цифрової доби є інформаційна насиченість і постійна доступність комунікаційних каналів. Мобільні пристрої, соціальні мережі, онлайн-навчання та дистанційна робота створюють умови, у яких межі між професійним, освітнім і приватним життям стають дедалі більш розмитими. З одного боку, це забезпечує гнучкість і розширює можливості розвитку, а з іншого – призводить до зростання інформаційного перевантаження та труднощів у підтриманні концентрації.

Інформаційне перенавантаження, за твердженням М. Епплера та Ж. Менгіс (2004), виникає тоді, коли обсяг і швидкість надходження даних перевищують когнітивні можливості людини, що зумовлює втому, зниження уваги та труднощі з ухваленням рішень. Це спричиняє зниження уваги, втому й труднощі в ухваленні

рішень [29]. Як зазначає І. Родрігес, саме блокування процесу прийняття рішень може стати одним із ключових механізмів прокрастинації [68]. Дослідження Лі Дж., Гао Т. та Є Й. (2023) підтверджують практичні наслідки цього явища: у студентів перевантаження через соціальні медіа зумовлює соціальну втому, погіршення сну та зростання ірраціональної прокрастинації [47]. Подібну думку висловлює український психолог В. Лефтеров, наголошуючи, що надмірний інформаційний тиск викликає стомлення нервових центрів, зниження працездатності, почуття безпорадності й підвищену сугестивність [10]. Таким чином, надлишок інформації можна розглядати як фактор, що підсилює прокрастинацію через параліч дій, втрату концентрації та підвищення тривожності.

Цифрове середовище створює численні можливості для короточасних відволікань (смартфони, соціальні мережі, онлайн-відео тощо), які часто замінюють безпосереднє виконання важливих завдань. Така форма відкладання завдань, що полягає у використанні цифрових медіа замість виконання необхідної діяльності отримала назву «цифрової прокрастинації» [67].

Суттєвим чинником, що формує цифрову прокрастинацію є постійна доступність альтернативних джерел винагороди. Як зазначаються китайські дослідники Дж. Тянь та його колеги, у разі напруження, пов'язаного з виконанням завдання, смартфон надає швидкий спосіб зниження дискомфорту (перегляд соціальних мереж чи коротких відео), що закріплює асоціацію «уникнення-полегшення» і підтримує дезадаптивну поведінку [80].

Ключовим механізмом, що пояснює цей процес, є активація дофамінергічної системи винагороди. Взаємодія з цифровими пристроями забезпечує миттєве підкріплення, яке формує схильність віддавати перевагу короткостроковим задоволенням замість завдань, що вимагають тривалої концентрації. Така диспропорція між миттєвою винагородою і відкладеним результатом зумовлює формування стійких звичок уникнення складної діяльності [54; 67]

На цьому тлі цифрове середовище здатне провокувати адиктивні патерни поведінки. Згідно з триадичною моделлю адикцій О. Туреля та А. Бечари (2016), використання смартфонів активує ті ж самі дофамінергічні шляхи, що й інші поведінкові залежності, супроводжуючись зниженням регулятивної функції префронтальної кори [83]. Це призводить до посилення імпульсивності та зменшення довгострокового самоконтролю. Подібні результати підтвердили К. Монтаг і П. Валла (2016), які виявили, що сповіщення смартфонів стимулюють цикл «очікування-отримання винагороди», що зміцнює звикання [54]. У цьому ж контексті професор психології Нью-Йоркського університету А. Альтер (2017) у своїй книзі «Нездоланні» показує, що цифрові технології свідомо розроблені так, щоб використовувати механізми дофамінергічної системи винагороди: повідомлення, «лайки» чи нескінченний скролінг діють подібно до азартних ігор, викликаючи короточасні сплески задоволення та провокуючи адиктивні патерни поведінки [18]. Додатковим інструментом виступає гейміфікація (страйки, бейджі, лайки), яка підсилює цикл підкріплення й формує страх втрати досягнення [52].

Ще одним механізмом, за допомогою якого цифрове середовище сприяє прокрастинації, є фрагментації уваги. Постійні сповіщення, повідомлення та багатозадачність перешкоджають глибокій концентрації та входженню в стан потоку. Дослідження Т. Сіберс (2024) підтверджує, що звичка постійно перевіряти смартфон призводить до частих переключень уваги й відчуття складності завдань, навіть якщо вони не є об'єктивно важкими [73]. Аналогічні процеси описує Н. Кар (2020), наголошуючи на явищі «кліпового мислення», коли інформація сприймається поверхнево й фрагментарно [22]. В результаті користувачеві стає складніше утримувати увагу на довготривалих завданнях, що підвищує ризик прокрастинації.

Подібна активна фрагментація створює також ілюзію зайнятості: онлайн-активність забезпечує відчуття роботи й тимчасового полегшення, проте фактична

продуктивність не зростає. Л. Рейнеке і В. Гофманн стверджують, що цифрові медіа часто використовуються як форма прокрастинації: вони створюють відчуття зайнятості та тимчасового полегшення, проте фактично ведуть до уникнення значущих завдань і супроводжуються почуттям провини [67].

Не менше важливим чинником цифрової прокрастинації є нетерпимість до зусиль. Вілмер Г. Г. та Чейн Дж. М. (2017) показали, що активне використання мобільних пристроїв асоціюється з підвищеною чутливістю до швидких винагород і схильністю до імпульсивних рішень. Це ускладнює здатність індивіда відкладати задоволення та підтримувати тривалу концентрацію на завданнях, що потребують значних когнітивних або емоційних ресурсів [86].

Особливу роль у вище зазначених процесах відіграють соціальні мережі: вони побудовані на коротких циклах контенту, які тренують мозок до швидких перемикачів і знижують здатність до концентрації [12]; на нейробіологічному рівні кожне сповіщення чи «лайк» викликає дофамінову реакцію, що підкріплює залежність від миттєвих винагород [18; 54]. Крім того, соцмережі особливо інтенсивно формують звичку до переривань: дослідження Оуласвірти А. та колег (2012) показало, що користувачі перевіряють телефон навіть без сигналів сповіщення, набуваючи компульсивної звички, що в свою чергу підвищує когнітивні витрати на відновлення роботи та збільшують загальний час користування гаджетами [58]. Також соцмережі призводять до такого явища як неусвідомлене споживання інформації або «пасивне гортання» (*mindless scrolling*). Н. Руїс та колеги (2024) зазначають, що це стан поглинутості зі зниженою самосвідомістю та прогалинами в пам'яті, який виникає внаслідок взаємодії з функціями нескінченної прокрутки у соціальних мережах. Дослідники емпірично підтвердили, що такий стан нормативної дисоціації суттєво погіршує здатність користувачів до запам'ятовування та глибокої обробки інформації, що безпосередньо впливає на якість когнітивного аналізу переглянутого контенту [70].

Окрему увагу дослідники звертають на платформи коротких відео (TikTok, Instagram Reels тощо). В. Нонг та співавт. (2023) виявили, що надмірне занурення у перегляд короткого відеоконтенту негативно впливає на мотивацію досягнень у студентів у постпандемічний період. Хоча такий контент забезпечує тимчасове відчуття радості й задоволення, він водночас формує залежність і сприяє відкладанню навчальних завдань [57]. Механізм цього впливу пов'язаний із заміщенням довгострокових цілей миттєвою винагородою, що підсилює прокрастинацію та знижує готовність до систематичної і цілеспрямованої діяльності.

Додатковим механізмом в цьому виступає порушення часової перспективи. Цифрові стимули зосереджують увагу на миттєвих винагородах, тоді як відкладена вигода втрачає мотиваційну силу. Це відповідає моделі часової неконсистентності у теорії прокрастинації П. Стіла (2007), згідно з якою чим віддаленішою є винагорода, тим нижчою стає мотивація до дії [77]. У результаті індивід віддає перевагу короткотерміновим задоволенням на шкоду довгостроковим цілям.

Таким чином, соціальні мережі хоча і не є прямою причиною прокрастинації, але істотно підвищують її ризик, послаблюючи когнітивний контроль.

Одним із сучасних чинників цифрової прокрастинації синдром втрачених можливостей або FOMO (від англ. «Fear of missing out») – нав'язливий страх пропустити щось цікаве чи значуще. Цей термін було введено маркетинговим консультантом Д. Германом у 2002 році, а науково його обґрунтував Е. Пшибильський. (2013), визначивши FOMO як «негативний емоційний стан, пов'язаний із постійним прагненням залишатися соціально включеним» [63]. Люди з високим рівнем FOMO схильні безперервно перевіряти новини, соціальні мережі та месенджери, що відволікає їх від їхньої роботи та завдань. Дослідження підтверджують, що FOMO позитивно корелює з ірраціональною прокрастинацією

[48], посилює проблемне використання смартфонів [27], сприяє відволіканню уваги та знижує здатність до концентрації [85].

Окрім когнітивних наслідків, феномен FOMO має виразний емоційний вплив. Дослідження Мілявська та ін. (2018) засвідчило, що FOMO корелює зі зростанням рівня стресу, тривожності та зниженням самооцінки, що, у свою чергу, сприяє уникненню завдань і використанню прокрастинаційних стратегій [53]. Таким чином, формується замкнений цикл, у межах якого страх пропустити важливу подію зумовлює відволікання у соціальних мережах, що призводить до відкладання справ, виникнення почуття провини й посилення тривожності, які знову підкріплюють прокрастинаційну поведінку.

Ще одним детермінантом прокрастинації є багатозадачність (мультизадачність), який у цифровому середовищі стає звичним патерном поведінки. Дослідження свідчать, що мультизадачність є не паралельним виконанням завдань, а швидким перемиканням між ними, що супроводжується додатковими когнітивними витратами та зниженням продуктивності. Г. Пашлер описала це як ефект «вузької горловини», коли мозок не здатний ефективно обробляти дві свідомі дії одночасно [60]. Б. Воррінгер та колеги підтвердили, що подвійні завдання й перемикання між ними спричиняють значні втрати ресурсів [87]. Особливо небезпечним є медіа-мультизадачність, характерний для користувачів смартфонів і соцмереж: такі люди мають слабший когнітивний контроль, гірше фільтрують відволікання та повільніше зосереджуються [59].

Багатозадачність не лише функціонально знижує ефективність, але й може мати анатомічні наслідки. К. Ло та Р. Канаї (2016) встановили, що високий рівень мультизадачності асоціюється зі зменшенням щільності сірої речовини в передній поясній корі – ділянці, що регулює увагу й емоції [50]. Крім того, дослідження Американської психологічної асоціації (2006) довели, що багатозадачність створює ілюзію ефективності, тоді як фактично продуктивність може знижуватися до 40%

[19]. Хронічний мультитаскінг сприяє ментальній втомі [43], що у поєднанні з відволіканням уваги та падінням концентрації стає суттєвим чинником прокрастинації.

Узагальнюючи, цифрові технології не є безпосередньою причиною прокрастинації, але вони суттєво посилюють її прояви. Інформаційне перевантаження, легка доступність альтернативних винагород, активація дофамінергічної системи, адиктивні патерни, фрагментація уваги, соціальні мережі, короткі відео, FOMO та багатозадачність – усі ці чинники створюють сприятливий ґрунт для прокрастинаційної поведінки, особливо у людей із високою чутливістю до винагород і низьким рівнем самоконтролю.

1.3. Методи та стратегії подолання прокрастинації

У науковій літературі представлені різні підходи до подолання прокрастинації, які поєднують когнітивні, емоційно-регулятивні та поведінкові стратегії. Систематизація цих методів дозволяє виділити кілька ключових напрямів, що забезпечують ефективне зменшення проявів відкладання діяльності. Відтак в межах цієї роботи автор пропонує розглядати їх у межах кількох взаємопов'язаних блоків: робота з глибинними психологічними причинами, підвищення когнітивного ресурсу, активізація мотивації, організація діяльності та формування цифрової гігієни (детальніше про останнє йтиметься у п. 1.4).

По-перше, важливою передумовою ефективної боротьби з прокрастинацією є усунення її глибинних причин. Часто прокрастинація виступає не самостійною проблемою, а симптомом інших психологічних або нейроповедінкових труднощів, таких як депресивні розлади, генералізована тривожність чи розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ). У таких випадках необхідна не лише самодопомога, але й професійна підтримка психотерапевта або психіатра, оскільки прокрастинація

виступає вторинним проявом більш глибоких дисфункцій емоційної регуляції та когнітивного контролю.

Одним із найбільш досліджених напрямів терапії прокрастинації є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що спрямована на корекцію ірраціональних переконань, подолання перфекціонізму та формування адаптивних стратегій саморегуляції [69]. Ефективними також вважаються підходи на основі терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), які допомагають людині навчитися діяти попри наявність неприємних емоцій, та практики майндфулнес, що сприяють зниженню емоційної реактивності й підвищенню толерантності до стресу [71].

Окремої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції. До ефективних технік належать робота з перфекціоністськими установками та страхом невдачі [33], підвищення толерантності до дискомфорту [1; 75], а також розвиток самоспівчуття, що зменшує схильність до самокритики [56]. Як показали Дж. Пеннебейкер і С. Чунг (2011), ведення щоденника або рефлексивного письма перед виконанням складних завдань може допомогти людині усвідомити власні емоції та знизити їхній блокуючий вплив на поведінку [61].

Таким чином, усунення глибинних причин прокрастинації передбачає не лише роботу з поведінковими проявами, але й цілеспрямоване опрацювання внутрішніх емоційних і когнітивних чинників, що лежать в її основі.

Другим важливим напрямом подолання прокрастинації є підтримання та відновлення когнітивних ресурсів, адже, як вже згадувалося, перевантаження інформацією та нестача енергії значно знижують здатність до самоконтролю. У цьому контексті особливого значення набуває дотримання інформаційної гігієни: обмеження потоку надлишкової інформації, уникнення багатозадачності та свідоме зниження рівня інформаційного шуму та структурування робочого часу [3; 29]. Дотримання принципу однозадачності дозволяє сконцентрувати увагу на одній

справі, зменшити когнітивне навантаження та уникнути ефекту «вузької горловини», коли перемикання між завданнями погіршує продуктивність.

Важливу роль відіграють техніки тайм-менеджменту, до прикладу метод Помодоро (Pomodoro). Він ґрунтується на чергуванні відрізків сфокусованої роботи (25 хв) із короткими перервами (5 хв), а після чотирьох циклів – із довшою паузою. Дослідження С. Кім (2017) підтверджує, що структура Помодоро допомагає знизити когнітивне виснаження, формує відчуття контролю над завданням і робить робочий процес менш загрозливим, що зменшує схильність відкладати початок роботи [40]. Помірні інтервали відпочинку також сприяють відновленню самоконтролю та запобігають «втечі» у цифрові стимули.

Не менш ефективним підходом є майндфулнес-практики або практики усвідомленої присутності, які допомагають зменшити імпульсивність, покращити саморегуляцію й підвищити здатність концентрувати увагу. Дослідження С. Шапіро та колег (2006) встановили, що майндфулнес знижує рівень стресу й тривожності, що є важливими чинниками прокрастинації, а також формує толерантність до дискомфорту, таким чином полегшуючи виконання складних завдань [72]. Систематичне застосування цієї практики може стати профілактикою як прокрастинації, так і цифрової залежності, оскільки допомагає людині усвідомлено обирати, на що спрямовувати увагу, а не автоматично відволікатися на приємні стимули. Таким чином, майндфулнес особливо корисний у сучасному цифровому середовищі, де постійні відволікання знижують здатність до концентрації.

Суттєвим чинником у підтриманні когнітивного ресурсу є фізична активність і сон. Дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи зменшують прокрастинацію, опосередковано підвищуючи рівень самоконтролю та самоефективності [46]. Аналогічно, достатній сон відіграє ключову роль у підтриманні когнітивних функцій, уваги й емоційної стабільності, без яких неможливо ефективно протидіяти зволіканню.

Третім ключовим напрямком у зменшенні прокрастинації є посилення внутрішньої мотивації та усвідомлення значущості завдання. Усвідомлення сенсу та постановка чітких цілей (наприклад, за моделлю SMART – конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і обмежених у часі) сприяють підвищенню почуття контролю та зменшенню невизначеності. Усвідомлений внутрішній діалог («для чого я це роблю?») допомагає інтегрувати завдання в систему особистісних цінностей, що знижує ймовірність відкладання [49; 77].

Важливою стратегією є стимулювання системи винагороди. Маленькі нагороди після виконання етапів завдання (коротка прогулянка, чашка чаю, перегляд серії) або використання трекерів прогресу формують позитивне підкріплення та роблять процес більш привабливим. Як зазначають Меклер Е. Та колеги (2017), подібним чином в позитивному руслі можна використовувати елементи «гейміфікації» як інструмент боротьби з прокрастинацією, який буде посилювати відчуття досягнення й допомагати закріпити поведінкові зміни (напр. стікери, таблиці, додатки для відстеження звичок) [51].

Не менш ефективними є соціальні техніки: звітність перед іншими людьми чи домовленості з другом щодо перевірки виконання завдань підвищують відповідальність. Використання рольових моделей («Як би вчинив хтось, ким я захоплююсь») також може посилювати мотивацію через механізм соціального наслідування [37].

Ці практичні техніки узгоджуються із вже згадуваною мотиваційною моделлю прокрастинації П. Стіла (2007), яка визначає рівень мотивації як співвідношення очікування успіху та цінності завдання до затримки винагороди та імпульсивності. Відповідно, прокрастинація знижується тоді, коли завдання має високу суб'єктивну цінність і очікувану результативність, а винагорода сприймається як близька та досяжна. Застосування маленьких нагород, постановка короткострокових цілей і підвищення впевненості у власних силах безпосередньо

впливають на ключові змінні цієї формули, роблячи завдання більш привабливим і зменшуючи схильність до зволікань [77; 78].

Четвертий блок методів охоплює стратегії організації процесу діяльності, оскільки вони є ключовим елементом у стримуванні прокрастинації та роботі із її проявами. Чітке планування часу та завдань дозволяє знизити когнітивне навантаження й зменшити бар'єр старту. Ефективними інструментами є використання згадуваної вище техніки Помодоро, постановка конкретних планів у форматі «що, коли і де» та створення внутрішніх і зовнішніх дедлайнів. Допомогає й підготовка середовища заздалегідь: наприклад, відкриття потрібного файлу або прибирання відволікаючих вкладок. Аналогічний принцип зображується у класичному прикладі зі спортзалом: якщо речі зібрані звечора й стоять біля дверей – почати тренування буде легше [25].

Важливою частиною організації є робота з великими завданнями. Дослідження показують, що їх дроблення на менші кроки значно зменшує психологічний бар'єр початку та робить діяльність більш досяжною [20]. Використання мікро-кроків (наприклад, «написати одне речення» або «відкрити документ») та ритуалів початку («порахую до п'яти і почну», «зроблю чай і відкрию файл») полегшує запуск дії й переводить увагу з відкладання на виконання (Fogg, B, 2023).

Щоб полегшити роботу з великими завданнями, доцільно застосовувати техніку «З'їсти жабу першою»: розпочати день із найнеприємнішого або найважливішого завдання, що зменшує напруження й підвищує продуктивність упродовж дня [82]. Для систематизації пріоритетів широко використовується матриця Ейзенхауера, яка розділяє завдання за критеріями терміновості й важливості. Такий підхід допомагає уникнути ілюзії зайнятості, зосередившись на справах, які справді впливають на досягнення довгострокових цілей [24].

Додатково ефективним виявляється використання візуальних нагадувань про цілі та трекерів прогресу, які підтримують відчуття контролю та послідовності у роботі [25].

Узагальнюючи, методи й стратегії подолання прокрастинації слід розглядати як багатовимірну систему, що включає роботу з глибинними психологічними причинами, відновлення когнітивних і фізичних ресурсів, активізацію мотивації, організацію процесу та формування навичок цифрової гігієни. Інтеграція цих підходів дозволяє не лише знизити схильність до прокрастинації, а й підвищити ефективність та психологічне благополуччя особистості.

1.4. Цифрові обмеження та технологічні інструменти для подолання прокрастинації

Важливим продовженням розгляду методів і стратегій подолання прокрастинації є аналіз цифрових обмежень та спеціалізованих технологічних інструментів. Розглянуті вище методи подолання прокрастинації доповнюються підходами, спрямованими на контроль цифрового середовища. Оскільки саме воно є головним джерелом відволікань, ефективне використання цифрових обмежень і спеціальних програм може стати практично важливою умовою для зменшення прокрастинаційної поведінки.

Одним із найбільш ефективних підходів до зменшення впливу цифрових відволікань є створення умов, які ускладнюють доступ до «цифрових спокус». Зокрема, дослідники і практики рекомендують використання спеціальних застосунків-блокувальників (Forest, Cold Turkey, Freedom), які обмежують доступ до соціальних мереж чи розважальних сайтів у робочий час [30]. Просте відкладання смартфона в іншу кімнату або робота в середовищі без доступу до цифрових подразників (наприклад, у бібліотеці) також довели свою ефективність

як поведінкові інтервенції. Зокрема, у дослідженні, проведеному групою дослідників для Гарвард Бізнес Ревью за участю понад 800 осіб, було виявлено, що навіть коли смартфон залишався вимкненим і лежав екраном донизу на робочому столі, когнітивна продуктивність учасників була суттєво нижчою порівняно з тими, чий пристрій знаходився в іншій кімнаті. Автори підкреслюють, що сама «присутність смартфона» створює ефект постійного когнітивного подразника, який відволікає увагу та знижує здатність до зосередженої роботи, що підтверджує доцільність простих стратегій фізичного обмеження доступу до цифрових пристроїв у контексті зниження прокрастинації [84].

Не менш важливим кроком є усунення тригерів, що запускають поведінку прокрастинації. До таких належать пуш-сповіщення, легкодоступні іконки додатків на головному екрані, звичка відкривати соцмережі одразу після запуску пристрою. Використання режимів «фокусування» або «не турбувати» на смартфоні, а також приховування чи видалення розважальних застосунків також сприяє зменшенню кількості неконтрольованих імпульсів [21].

Ефективним виявляється й принцип «ускладнення доступу до спокуси»: вихід із акаунтів соціальних мереж, встановлення часових лімітів на використання програм чи блокування роботи після перевищення ліміту часу. Такі інтервенції працюють не стільки через посилення сили волі, скільки через зміну контексту, який формує поведінкові звички [21].

Окрему увагу дослідники приділяють технікам «затримки імпульсу». Просте правило – рахувати до десяти перед тим, як відкрити соцмережу, або коротко записати причину, чому виникло бажання відволіктися, – допомагає активувати раціональні механізми контролю та зменшити частоту імпульсивних дій [74].

Окремий напрям досліджень стосується того, як інтерфейсні рішення соціальних мереж можуть не лише провокувати прокрастинаційну поведінку, а й використовуватись для її зменшення. Продовжуючи результати, наведені у

підпункті 1.2, де йшлося про нормативну дисоціацію та пасивне гортання (*mindless scrolling*), Н. Руїс та колеги (2024) демонструють, що ключову роль у формуванні цього стану відіграє саме механізм нескінченної прокрутки [70]. Він спричиняє зниження самосвідомості, погіршення пам'яті й втрату відчуття часу, що веде до збільшення тривалості перебування у стрічці та посилення цифрової прокрастинації. Водночас автори показують, що зміна архітектури взаємодії – через упровадження спеціально створених «ускладнень» у взаємодії («*design frictions*») (наприклад, обов'язкові реакції на пости), – здатна зменшити інтенсивність бездумного гортання та підвищити уважність користувачів. Проте реакції на такі інтерфейсні обмеження є амбівалентними: частина користувачів демонструє покращення концентрації, інші відчують фрустрацію або зниження задоволення від взаємодії з платформою. Цікаво, що такі обмеження викликають амбівалентні реакції: частина користувачів демонструє покращення концентрації, тоді як інші відчують фрустрацію та втрату мотивації користуватись платформою [70]. Ці результати підкреслюють, що прокрастинація в цифровому середовищі зумовлена не лише індивідуальними психологічними чинниками, а й архітектурою соціальних платформ, яка формує поведінкові патерни уникання. Таким чином, цифрові інструменти можуть стати не лише тригером прокрастинації, а й дієвим інструментом її подолання, якщо грамотно інтегрувати їх у повсякденне життя.

У сучасних умовах широкого використання цифрових технологій особливої популярності набувають спеціальні застосунки, спрямовані на подолання прокрастинації та управління увагою. Їх можна розглядати як важливий елемент цифрової гігієни, що дозволяє знизити вплив зовнішніх тригерів і створити сприятливі умови для концентрації. У подальшому розгляді використано добірку застосунків, представлену на науково-популярному ресурсі *Solving Procrastination* [76]. Такі застосунки доцільно групувати за функціональними напрямками.

Однієї із таких напрямків є програми для блокування відволікаючих ресурсів, зокрема *Freedom*, *Cold Turkey Blocker* та *FocusMe*. Вони дозволяють обмежувати доступ до соціальних мереж і сайтів, які провокують зволікання, а також налаштовувати графіки блокування. М'якші підходи, на зразок застосунку *One Sec*, створюють паузу перед відкриттям додатка й іноді пропонують дихальні вправи, що допомагає відкласти імпульсивну дію.

Інша група інструментів зосереджена на підтримці фокусування. Прикладом є *Forest*, де користувач під час роботи «виросує дерево», яке гине, якщо він перериває сесію. Цей механізм поєднує Помодоро-таймер і гейміфікацію, створюючи емоційний стимул не відволікатися. Подібну функцію виконують програми з фоновими звуками чи таймерами (*White Noise Generator*, *Pomotodo*), які допомагають налаштувати стабільний робочий ритм.

Значну роль відіграють і організаційні інструменти. Такі застосунки, як *Todoist* чи *RescueTime*, допомагають користувачу планувати завдання, відстежувати витрачений час і аналізувати власну продуктивність. Вони роблять поведінку більш структурованою та знижують ризик відкладання справ через нечітку організацію роботи.

Окрему категорію становлять програми для формування та закріплення звичок. *Habitica* перетворює виконання завдань на рольову гру, тоді як *Remente*, *HabitBull* чи *Everyday* дозволяють фіксувати прогрес і закріплювати позитивні практики. Ці інструменти сприяють виробленню відчуття стабільності та підтримують внутрішню мотивацію.

Не менш важливими є застосунки для емоційної саморегуляції. Наприклад, *Sensa.Health* базується на інструментах когнітивно-поведінкової терапії, тоді як *Simple Habit* або *Sanvello* допомагають розвивати майндфулнес і знижувати рівень тривожності. Вони орієнтовані на усунення психологічних чинників, які часто лежать в основі прокрастинації.

Нарешті, частина програм спрямована безпосередньо на підвищення мотивації. Так, *Fabulous* допомагає формувати корисні щоденні рутини, *ThinkUp* підтримує користувача афірмаціями, а *Momentum* перетворює звичайну вкладку браузера на панель із нагадуваннями про цілі. У свою чергу, *Productivity Challenge Timer* відслідковує прогрес у форматі Pomodoro та гейміфікує процес роботи.

Варто підкреслити, що ефективність таких цифрових інструментів підтверджена науковими дослідженнями. Так, у систематичному огляді Ф. Рахмілла та співат. (2023) було проаналізовано 13 мобільних додатків для зменшення використання смартфонів, серед яких *Forest*, *Screen Time (iOS)*, *AntiSocial*, *SPACE*, *AppDetox*, *Flipd*, *Moment*, *QualityTime*, *Checky*, *Offtime*, *Siempo*, *Stay Focused*, *Detox*. Автори виявили, що 31 % застосунків мали статистично значущий ефект, особливо ті, які поєднували самоспостереження, блокування та елементи гейміфікації [65]. У свою чергу С. Лі та колеги (2025) довели результативність мобільної інтервенції з чат-ботом (Моа), яка сприяла формуванню навичок самоорганізації та зменшенню прокрастинації серед студентів [45]. А результати дослідження М. Мурад та К. Коллінз (2024) із застосуванням *StudyTracker* підтвердили, що навіть прості цифрові інструменти самоспостереження можуть знижувати рівень прокрастинації, роблячи поведінку студентів більш структурованою [55].

Таким чином, цифрові додатки, що поєднують блокування відволікаючих факторів, гейміфікацію, організаційні та терапевтичні підходи, можна розглядати не лише як побутові інструменти, а й як науково обґрунтовані інтервенції у боротьбі з прокрастинацією.

Окремо варто розглянути цифровий детокс (*digital detox*), який визначається як усвідомлене та тимчасове обмеження або повна відмова від використання цифрових пристроїв (смартфонів, комп'ютерів, планшетів, соціальних мереж) з метою покращення ментального здоров'я, концентрації, сну, емоційного стану та загального добробуту [66]. Практика цифрового детоксу може реалізовуватися у

різних форматах: від мікродетоксу (кілька годин щодня без телефону) до одноденних або тижневих періодів без гаджетів. Частковий детокс може включати вимкнення сповіщень, обмеження часу екрану чи видалення розважальних застосунків. До ефективних методів належить також встановлення чітких правил використання гаджетів (наприклад, не брати телефон у спальню, не користуватись ним після 21:00). Інструментами підтримки виступають вище згадані додатки цифрової гігієни (*Forest, Freedom, Digital Wellbeing*) та альтернативні активності (спорт, читання друкованих книжок, живе спілкування). У цьому сенсі цифровий детокс не слід розуміти лише як відмову від технологій, а радше як свідоме регулювання цифрових практик, що сприяє формуванню більш здорового балансу між онлайн- і офлайн-активністю.

У систематичному огляді Т. Радтке та співат. (2022) було проаналізовано 23 емпіричні дослідження, присвячені феномену цифрового детоксу, тобто свідомому та тимчасовому обмеженню або припиненню використання смартфонів чи соціальних мереж [66]. Автори підкреслюють, що найбільш послідовним і переконливим ефектом цифрового детоксу є фактичне зниження часу, проведеного у цифровому середовищі, що вважається необхідною передумовою для зниження перевантаження інформацією, покращення концентрації та психічного благополуччя. У низці робіт було зафіксовано короткострокові позитивні результати, зокрема зменшення симптомів депресії, підвищення задоволеності життям і покращення якості сну, хоча ефекти щодо стресу, тривожності та емоційного стану залишалися суперечливими. Водночас не виявлено стабільного впливу цифрового детоксу на когнітивну чи академічну продуктивність, а частина учасників навіть повідомляла про підвищений негативний афект або відчуття соціальної ізоляції під час відмови від смартфонів [66].

У контексті зазначеного системного огляду окремо увагу автор хоче звернути на результати дослідження К. Хінш і К. Шелдон (2013), яке увійшло до огляду:

короткострокове утримання від використання Facebook у студентів призвело до статистично значущого зниження рівня прокрастинації вже через 48 годин, і цей ефект зберігався при повторному вимірюванні [38]. Це дозволяє розглядати цифровий детокс як опосередковану поведінкову інтервенцію у боротьбі з прокрастинацією, оскільки він зменшує кількість зовнішніх подразників і перериває автоматичні патерни цифрового зволікання. Водночас Т. Радтке та співат. підкреслюють, що емпірична база щодо довготривалих ефектів ще є недостатньою, а дослідження різняться за вибірками, методиками і протоколами втручання. Тому вони закликають до проведення масштабніших рандомізованих контрольованих досліджень із використанням об'єктивних (технологічних) вимірювань та вивченням можливих медіаторів прокрастинації [66].

Отже, дослідження Ратке показує, що тимчасове скорочення цифрового користування може бути ефективним як короткострокова інтервенція: воно знижує стрес і покращує концентрацію. Проте, без супроводу психоедукації та розвитку навичок самоконтролю, ефект має тенденцію швидко зникати. Це вказує на необхідність комплексних програм, які поєднують цифрову гігієну, емоційну саморегуляцію та поведінкові техніки. Автори роблять висновок, що повна відмова від цифрових технологій не завжди є найрезультативнішою стратегією. Натомість більш перспективними виглядають помірковані обмеження, адаптовані до індивідуальних звичок та потреб користувача [66].

Таким чином, цифрові інструменти та їх обмеження не усувають усіх психологічних причин прокрастинації, проте вони можуть істотно зменшувати вплив зовнішніх відволікаючих факторів і допомагати підтримувати саморегуляцію. Обмеження використання цифрових технологій через застосування цифрового детоксу, використання блокувальників, трекерів прогресу, програм для формування звичок, змін у інтерфейсі програм та інших розглянутих інструментів може забезпечити позитивний ефект у подоланні зволікань. Разом із тим,

актуальним залишається питання того, наскільки такі підходи є ефективними в реальних умовах повсякденного життя.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні підходи до розуміння прокрастинації як складного багатовимірного феномену. Проаналізовано сучасні концепції, що трактують прокрастинацію як результат взаємодії когнітивних, емоційно-вольових і мотиваційних процесів, у межах яких значну роль відіграють труднощі саморегуляції, знижена толерантність до стресу, уникання негативного емоційного досвіду та схильність до короткострокового задоволення. Окрему увагу було приділено специфічним механізмам цифрової прокрастинації, які виникають унаслідок дії алгоритмічно керованих стимулів, доступності миттєвих підкріплень і особливостей дизайну цифрових платформ.

Теоретичний аналіз особливостей цифрового середовища показав, що низка його характеристик може посилювати прокрастинацію через вплив на увагу, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії користувачів. До таких чинників належать фрагментація уваги, характерна для постійного перемикання між цифровими задачами, схильність до мультитаскінгу, інформаційне перенавантаження та переживання FOMO. Ці механізми здатні підсилювати імпульсивне реагування, знижувати стійкість до відволікань і ускладнювати підтримання послідовної цілеспрямованої діяльності.

Окремий блок теоретичного аналізу був присвячений підходам до подолання прокрастинації у цифровому середовищі. Розглянуто психологічні методи, спрямовані на розвиток саморегуляції, управління увагою та формування адаптивних поведінкових стратегій. Показано, що технологічні обмеження, зокрема ліміти на використання додатків, таймери, блокувальники сайтів або режими

фокусування, можуть виступати допоміжними інструментами, але їх ефективність визначається рівнем внутрішньої мотивації, здатністю до самоконтролю та загальною організацією діяльності користувача.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє розглядати цифрову прокрастинацію як результат взаємодії індивідуальних психологічних характеристик і структурних особливостей цифрового середовища. Такий підхід підкреслює необхідність емпіричного дослідження якісних і кількісних характеристик цифрової поведінки, ролі інтернет-залежності, а також практик цифрового самоконтролю й обмеження використання технологій. Отримані теоретичні висновки стали методологічним підґрунтям для побудови емпіричної частини дослідження, що представлена в другому розділі.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ВПЛИВУ ОБМЕЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, показав, що прокрастинація є багатовимірним феноменом, пов'язаним із саморегуляцією та характеристиками цифрового середовища, яке сприяє частим відволіканням, миттєвим винагородам і закріпленню поведінкових стратегій уникання. Попередні дослідження також демонструють зв'язок між інтенсивністю використання цифрових пристроїв, інтернет-залежністю та вираженістю прокрастинаційних проявів.

На цій основі було сформульовано припущення, що окремі аспекти цифрової поведінки можуть як підсилювати, так і послаблювати прокрастинацію, а практики цифрового самоконтролю здатні модифікувати цей взаємозв'язок. Відповідно, метою емпіричного дослідження стало визначення взаємозв'язку між прокрастинацією, цифровою активністю, інтернет-залежністю та використанням способів обмеження цифрових технологій у дорослих.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє сформулювати ключове припущення роботи: прокрастинація у сучасної людини має виражену цифрову детермінацію, тобто інтенсивність і характер цифрового користування пов'язані з рівнем прокрастинації, а свідоме обмеження цифрової активності може знижувати її прояви. Саме ці положення стали основою структури емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення статистичних зв'язків між прокрастинацією та різними компонентами цифрової поведінки.

Враховуючи, що сучасне цифрове середовище формує специфічні поведінкові патерни, пов'язані з надмірним споживанням інформації, частими

відволіканнями та переорієнтацією уваги, особливо актуальним є аналіз того, як ці чинники впливають на схильність особистості до відкладання справ.

Метою емпіричного дослідження стало встановлення взаємозв'язку між прокрастиною та цифровою активністю, а також виявлення ролі цифрового самоконтролю (цифрових обмежень) як потенційного чинника, що зменшує інтенсивність прокрастиноюї поведінки. Особливу увагу приділено з'ясуванню того, як різні аспекти цифрової поведінки (суб'єктивна оцінка загального часу, фактичний екранний час смартфона, наявність або відсутність практик обмеження користування) корелюють із прокрастиноюї поведінкою.

Для реалізації поставленої мети було сформульовано такі завдання:

1. Зібрати соціально-демографічні дані та інформацію про цифрові звички респондентів.
2. Визначити рівень прокрастиноюї за шкалою К. Лея.
3. Визначити рівень інтернет-залежності за тестом К. Янга.
4. Проаналізувати інтенсивність використання цифрових технологій (суб'єктивний час, середньодобовий екранний час смартфона, характер цифрових активностей).
5. Встановити статистичні зв'язки між прокрастиноюї, інтернет-залежністю, інтенсивністю цифрової активності та наявністю обмежень у використанні цифрових технологій.

Відповідно, у межах дослідження було висунуто п'ять гіпотез, які відображають різні аспекти можливого взаємозв'язку між цифровою поведінкою дорослих користувачів та рівнем прокрастиноюї поведінки:

Гіпотеза 1 (H1): передбачається, що суб'єктивний загальний час щоденного використання цифрових пристроїв позитивно пов'язаний із рівнем прокрастиноюї: чим більше часу респондент вважає, що він проводить із цифровими технологіями, тим вищий бал прокрастиноюї.

Гіпотеза 2 (H2): припускається, що рекреаційний цифровий час, тобто тривалість використання цифрових технологій у розважальних цілях, пов'язаний із вищим рівнем прокрастинаційної поведінки.

Гіпотеза 3 (H3): передбачається, що об'єктивний середньодобовий екранний час смартфона, який фіксується системною статистикою мобільного пристрою, є позитивним предиктором рівня прокрастинації.

Гіпотеза 4 (H4): передбачається, що вищий рівень інтернет-залежності за тестом К. Янг є пов'язаним із вищими показниками прокрастинаційної поведінки.

Гіпотеза 5 (H5): припускається, що респонденти, які застосовують певні способи обмеження використання цифрових технологій (таймери, ліміти, самоконтроль), відрізняються рівнем прокрастинації від тих, хто не використовує жодних обмежувальних стратегій.

У дослідженні взяли участь 55 респондентів. За статтю вибірка є переважно жіночою: 91 % становили жінки ($n = 50$), 9 % – чоловіки ($n = 5$). Віковий діапазон учасників коливався від 16 до 55 років і більше, із найбільшою представленістю категорії 25–34 роки (53 %). У групі 16–24 роки було 22 % учасників, у групі 35–54 роки – 24 %, а респондентів віком понад 55 років було лише 2 %.

Щодо професійного статусу, найбільшу частину становили працевлаштовані респонденти (53 %), далі – студенти (18 %) та самозайняті (7 %). Частина учасників поєднувала навчання та роботу (20 %), тоді як тимчасово безробітних було лише 4%.

Критеріями включення були: вік від 16 років, наявність смартфона та доступ до Інтернету, а також добровільна згода на участь в анкетуванні. Критеріями виключення вважалися: відсутність смартфона чи доступу до Інтернету, неповнолітні респонденти без згоди батьків, а також неповне або формальне заповнення анкети.

2.2. Методики та процедура проведення опитування

У процесі емпіричного дослідження було використано три основні інструменти збору даних: авторська анкета «Цифровий профіль респондента» (далі – «Анкета»), шкала загальної прокрастинації К. Лея в адаптації Юдєєвої (2015) [7] та тест інтернет-залежності К. Янга (1998) [88].

Авторська анкета «Цифровий профіль респондента» (Додаток А) була спеціально розроблена автором для даного дослідження з метою збору даних про індивідуальні особливості цифрової активності учасників дослідження. Вона складалася з 14 запитань закритого та відкритого типу, що охоплювали декілька ключових блоків.

Перший блок включав соціально-демографічні характеристики респондентів: стать, вік, рівень зайнятості та сферу діяльності. Ця інформація дозволяла описати вибірку та за потреби здійснити групові порівняння.

Другий блок був присвячений суб'єктивній оцінці цифрової активності. Респондентів просили вказати, скільки годин на день у середньому вони використовують цифрові пристрої (комп'ютер, смартфон, планшет, телевізор) у робочих, навчальних і особистих цілях. Окремо з'ясовувалося, яка частка цього часу припадає саме на неформальні та розважальні активності (перегляд відео, соціальні мережі, ігри, месенджери тощо).

Третій блок стосувався об'єктивних показників цифрового використання. Респондентів просили навести середньодобовий екранний час смартфона за останній тиждень відповідно до статистики пристрою, а також зазначити три додатки чи сервіси, які вони використовували найчастіше. Це дало змогу співвіднести суб'єктивні оцінки з фактичними цифровими даними.

Четвертий блок був присвячений питанням цифрової саморегуляції. Учасники повідомляли, чи намагаються вони обмежувати власне користування гаджетами, якими саме способами це роблять (наприклад, встановлення таймерів,

лімітів екранного часу, використання спеціальних додатків або самоконтроль без технічних засобів) та чи відчують ефективність таких інструментів.

Таким чином, анкета дозволяла отримати комплексний опис цифрового профілю респондента за такими показниками: загальний щоденний час користування цифровими пристроями; частка часу, витраченого на розважальні та неформальні активності; середній екранний час смартфона (за статистикою пристрою); найбільш часто використовувані додатки; наявність і ефективність спроб обмеження цифрових практик.

Завдяки такій структурі анкета забезпечує можливість аналізу взаємозв'язків між суб'єктивними та об'єктивними показниками цифрової активності й рівнем прокрастинаційної поведінки та інтернет-залежності. Слід зазначити, що оскільки опитувальник є авторською розробкою, його валідність і надійність наразі не пройшли повної психометричної перевірки, що становить обмеження дослідження. Проте інструмент дозволив отримати первинні дані, специфічні для тематики даної роботи, та виконував роль необхідного доповнення до стандартизованих методик.

Другим інструментом дослідження стала Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale), запропонована К. Леєм (1986) та адаптована Юдєєвою (2015) (Додаток Б). Опитувальник складається з 20 тверджень, що вимірюють схильність відкладати виконання завдань у різних сферах життєдіяльності. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою від «зовсім не характерно» до «дуже характерно». У раніше проведених дослідженнях ця шкала продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості (α Кронбаха = 0,85), що дозволяє вважати її надійним інструментом для виявлення загальної прокрастинаційної тенденції. Використання цієї методики у даному дослідженні є обґрунтованим, оскільки вона забезпечує можливість точного вимірювання рівня прокрастинації та подальшого аналізу її взаємозв'язку з цифровими практиками.

Для діагностики інтернет-залежності застосовано тест К. Янга (Internet Addiction Test, 1998). Цей опитувальник містить 20 пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 5 («дуже часто»), і дозволяє виявити поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти використання Інтернету, включно з втратою контролю за часом, зниженням продуктивності та негативним впливом на соціальне й професійне функціонування. У численних міжнародних дослідженнях даний інструмент показав високий рівень внутрішньої узгодженості (α Кронбаха понад 0,90), що свідчить про його надійність. У цьому дослідженні використовувалася англomовна версія тесту, перекладена методом подвійного перекладу (Додаток В). Повної української адаптації методики не проводилося, що слід розглядати як обмеження, однак у межах пілотажного дослідження цей підхід є доцільним і дозволяє отримати необхідні первинні дані для аналізу.

Таким чином, поєднання авторської анкети та стандартизованих психодіагностичних методик забезпечує комплексність підходу до вивчення взаємозв'язку між прокрастинацією, інтернет-залежністю та інтенсивністю використання цифрових технологій.

Процес організації та проведення дослідження складався з кількох етапів. На підготовчому етапі було здійснено аналіз наявних психодіагностичних інструментів, шкал і опитувальників, що використовуються для вивчення прокрастинації та інтернет-залежності. На основі цього було розроблено авторську анкету «Цифровий профіль респондента», яка дозволяє дослідити індивідуальні особливості цифрової активності учасників. Крім того, було обрано та адаптовано шкалу загальної прокрастинації К. Лея в адаптації Юдєєвої (2015), а також перекладено методом подвійного перекладу тест інтернет-залежності К. Янга (1998), що забезпечило можливість їх використання у даному дослідженні.

Основний етап полягав у проведенні онлайн-опитування з використанням сервісу Google Forms. Респонденти після ознайомлення з інформаційним листом і

підтвердження інформованої згоди (Додаток Г) відповідали на запитання анкети, шкали Лея та тесту Янга. Опитування включало три послідовні блоки: спочатку соціально-демографічні дані та цифрові звички, далі оцінка рівня прокрастинації, а наприкінці – оцінка інтернет-залежності.

Завершальний етап передбачав збір і впорядкування отриманих результатів у форматі електронних таблиць, їхню статистичну обробку та підготовку до подальшої інтерпретації й аналізу.

Збір даних тривав протягом одного місяця, що дозволило сформувати репрезентативну вибірку для вирішення завдань дослідження.

Усі етичні вимоги були дотримані. Участь у дослідженні була повністю добровільною, анонімною та конфіденційною. Респондентам було гарантовано право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях і в узагальненому вигляді. Крім того, усі учасники підтвердили свою згоду на обробку персональних даних та участь у дослідженні.

2.3. Методи статистичної обробки, аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Статистичну обробку отриманих емпіричних даних було здійснено за допомогою комп'ютерної програми Jamovi (версія 2.6) [39], яка ґрунтується на середовищі статистичних обчислень R (версія 4.4) та використовує відповідні пакети з репозиторію CRAN (станом на 07.08.2024). Застосування сучасних інструментів статистичного аналізу забезпечило точність розрахунків і наочність подання результатів.

Обробка даних проводилася у кілька етапів відповідно до мети й завдань дослідження.

На першому етапі емпіричного аналізу було проведено описову статистику для основних змінних дослідження: рівня прокрастинації, рівня інтернет-залежності, загального часу користування цифровими пристроями, часу, проведеного у розважальних цілях, та середньодобового екранного часу смартфона. Метою цього етапу було отримання загальної характеристики вибірки та виявлення типових тенденцій у показниках цифрової активності та прокрастинаційної поведінки.

За результатами обчислень, що наведені у табл. 2.1, середній щоденний час користування цифровими пристроями (М) у респондентів становить 8,35 години (стандартне відхилення, SD = 3,18), з яких приблизно половина – 4,04 години (стандартне відхилення, SD = 2,27) – припадає на розважальні та неформальні активності. Середньодобовий екранний час смартфона (М) дорівнює 6,13 години (стандартне відхилення, SD = 2,16). Отримані значення свідчать про високий рівень цифрової залученості учасників дослідження.

Рівень прокрастинації за шкалою К. Лея коливався від 24 до 88 балів при середньому значенні 52,82 бала (стандартне відхилення, SD = 13,69), що відповідає середньому рівню прояву прокрастинаційної поведінки. Рівень інтернет-залежності за тестом К. Янга варіювався від 3 до 78 балів, при середньому показнику 33,98 бала (стандартне відхилення, SD = 16,27), що вказує на помірну вираженість ознак інтернет-залежності серед опитаних.

Для перевірки відповідності розподілу показників нормальному закону було застосовано критерій Шапіро–Уїлка (Shapiro-Wilk test). Отримані результати показали, що змінні «*Прокрастинація*» ($p = 0.745$) та «*Інтернет-залежність*» ($p = 0.111$) мають розподіл, близький до нормального ($p > 0.05$), тоді як змінні, що відображають цифрову активність – «*Загальний час користування цифровими пристроями*» ($p = 0.002$) та «*Час у розважальних цілях*» ($p < 0.001$) – відхиляються від нормального розподілу. Отже, подальший аналіз передбачав застосування як

параметричних (коефіцієнт кореляції Пірсона), так і непараметричних (коефіцієнт Спірмена) методів статистичної обробки.

Таблиця 2.1

Описова статистика даних

Показник	M	SD	Min	Max	Шапіро-Уїлк, W	Шапіро-Уїлк, p	Висновок щодо нормальності
Загальний час користування цифровими пристроями (год/доба)	8.35	3.18	3	13	0.923	0.002	Не нормальний
Час у розважальних цілях (год/доба)	4.04	2.27	1	11	0.870	< 0.001	Не нормальний
Середньодобовий екранний час смартфона (год/доба)	6.13	2.16	2	11	0.958	0.050	Межово нормальний
Прокрастинація (Lau, бали)	52.82	3.69	24	88	0.985	0.745	Нормальний
Інтернет-залежність (Young, бали)	33.98	6.27	3	78	0.965	0.111	Нормальний

Таким чином, результати описової статистики дозволяють зробити висновок, що респонденти демонструють високий рівень залученості до цифрового середовища, середній рівень прокрастинації та помірну інтернет-залежність. Отримані дані створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між цими змінними.

Окрім стандартизованої шкали прокрастинації К. Лея, до авторської анкети було включено додаткове запитання самооцінного характеру: «Чи є у Вас проблеми із відкладанням справ на потім?». Метою цього пункту є виявити рівень усвідомлення респондентами власної прокрастинаційної поведінки. Отримані результати свідчать, що переважна більшість учасників (65,5%) визнають наявність труднощів із відкладанням справ на потім, ще 29,1% зазначили, що це трапляється лише іноді, тоді як лише 5,5% респондентів повідомили про відсутність таких проблем (табл. 2.2). Отримані дані свідчать про те, що феномен прокрастинації є поширеним серед дорослого населення, а також що значна частина респондентів усвідомлює власну схильність до відкладання справ, що підтверджує актуальність досліджуваної проблематики.

Таблиця 2.2

Результати відповідей на питання «Чи є у Вас проблеми із відкладанням справ на потім?»

Варіант відповіді	Кількість (N)	Відсоток (%)
Так	36	65.5
Іноді	16	29.1
Ні	3	5.5

Одним із додаткових показників, що характеризують особливості цифрової поведінки респондентів, стало ставлення до саморегуляції використання гаджетів.

Зокрема, у межах авторської анкети було поставлено запитання: «Чи намагаєтеся Ви на даний момент обмежити користування цифровими технологіями (через таймери, ліміти, спеціальні додатки, самоконтроль тощо)?»

Первинний розподіл відповідей (табл. 2.3.) показав, що 70,9% респондентів не вживають жодних заходів для контролю власного екранного часу, 27,3% повідомили про наявність таких практик, а 1,8% зазначили, що намагаються обмежувати використання, але не впевнені в ефективності цих дій. Таким чином, переважна частина учасників характеризується відсутністю усвідомленої цифрової саморегуляції, тоді як приблизно третина продемонструвала певні спроби контролю за власною онлайн-активністю.

Таблиця 2.3.

Первинний розподіл відповідей на запитання «Чи намагаєтеся Ви обмежити користування цифровими технологіями?»

Варіант відповіді	Кількість (N)	Відсоток (%)
Ні	39	70.9
Так	15	27.3
Намагаюся, але не впевнений(-а), чи це працює	1	1.8

Для подальшого статистичного аналізу було проведено перекодування змінної. З огляду на малу кількість респондентів, які обрали варіант «Намагаюся, але не впевнений(-а)...» (1,8%), та близькість його змісту до відповіді «Так», обидві ці категорії були об'єднані в одну узагальнену групу «Є обмеження», що відображає будь-яку наявність наміру або практики саморегуляції. Відповідь «Ні» залишено окремою групою «Немає обмежень», яка репрезентує повну відсутність

цифрових обмежень. Таке перекодування дало змогу підвищити статистичну стійкість результатів і спростити подальший порівняльний аналіз між групами.

Після об'єднання категорій розподіл респондентів набув такого вигляду: 29,1% учасників належать до групи «Є обмеження», а 70,9% — до групи «Немає обмежень» (табл. 2.4). Таким чином, приблизно третина вибірки має досвід або намір обмежувати користування цифровими технологіями, що є важливим контекстом для аналізу взаємозв'язку між саморегуляцією цифрової поведінки, рівнем прокрастинації та інтернет-залежністю.

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за наявністю обмежень у користуванні
цифровими технологіями (після перекодування)**

Категорія	Кількість (N)	Відсоток (%)
Немає обмежень	39	70.9
Є обмеження	16	29.1

На другому етапі проведено кореляційний аналіз показників цифрової активності, рівня прокрастинації та інтернет-залежності і таким чином перевірено гіпотези 1-4.

До першого аналізу включено три індикатори цифрового використання: суб'єктивний загальний час взаємодії з цифровими технологіями, суб'єктивний рекреаційний цифровий час та об'єктивний середньодобовий екранний час смартфона. Усі показники були зіставлені із сумарним балом за стандартизованою шкалою прокрастинації.

Оскільки частина змінних відхилялася від нормального розподілу, то для розрахунку коефіцієнту кореляції між двома нормально розподіленими змінними будемо використовувати коефіцієнт кореляції Пірсона r , а для розрахунку

коефіцієнту кореляції між двома не нормально розподіленими змінними – коефіцієнт кореляції Спірмена ρ . Статистична значущість буде визначатися на стандартному рівні 0.05. Вибірка становила 55 респондентів. Результати розрахунку коефіцієнтів кореляції представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляції між показниками цифрової активності та рівнем прокрастинації

Показник цифрової активності	Значення коефіцієнта кореляції відносно балу прокрастинації	Значущість зв'язку p
Суб'єктивний загальний цифровий час	$\rho = 0.002$ (коефіцієнт Спірмана)	$p = 0.986$
Суб'єктивний рекреаційний цифровий час	$\rho = 0.312$ (коефіцієнт Спірмана)	$p = 0.020$
Об'єктивний екранний час смартфона	$r = 0.290$ (коефіцієнт Пірсона)	$p = 0.032$

Гіпотеза 1 передбачала, що суб'єктивна оцінка загального часу використання цифрових технологій пов'язана із рівнем прокрастинації. Із таблиці 2.5 бачимо наявність не значущого ($p=0.986>0.05$) кореляційного зв'язку (коефіцієнт кореляції Спірмена $\rho=0.002$) між показниками. Отже, суб'єктивна самооцінка загального цифрового часу не є предиктором прокрастинаційної поведінки, і гіпотеза 1 не підтверджується.

Гіпотеза 2 припускала, що збільшення рекреаційного цифрового часу (перегляд відео, соцмережі, фільми, ігри) пов'язане з вищим рівнем прокрастинації.

Із таблиці 2.5 бачимо наявність значущого ($p=0.020<0.05$) позитивного кореляційного зв'язку (кореляція Спірмена $\rho=0.312$) між показниками, що свідчить про зростання рівня прокрастинації зі збільшенням часу, проведеного у цифрових розважальних активностях.

На рис. 2.1 подано графік розсіювання з лінійною тенденцією, що ілюструє помірний позитивний зв'язок між рекреаційним часом та рівнем прокрастинації.

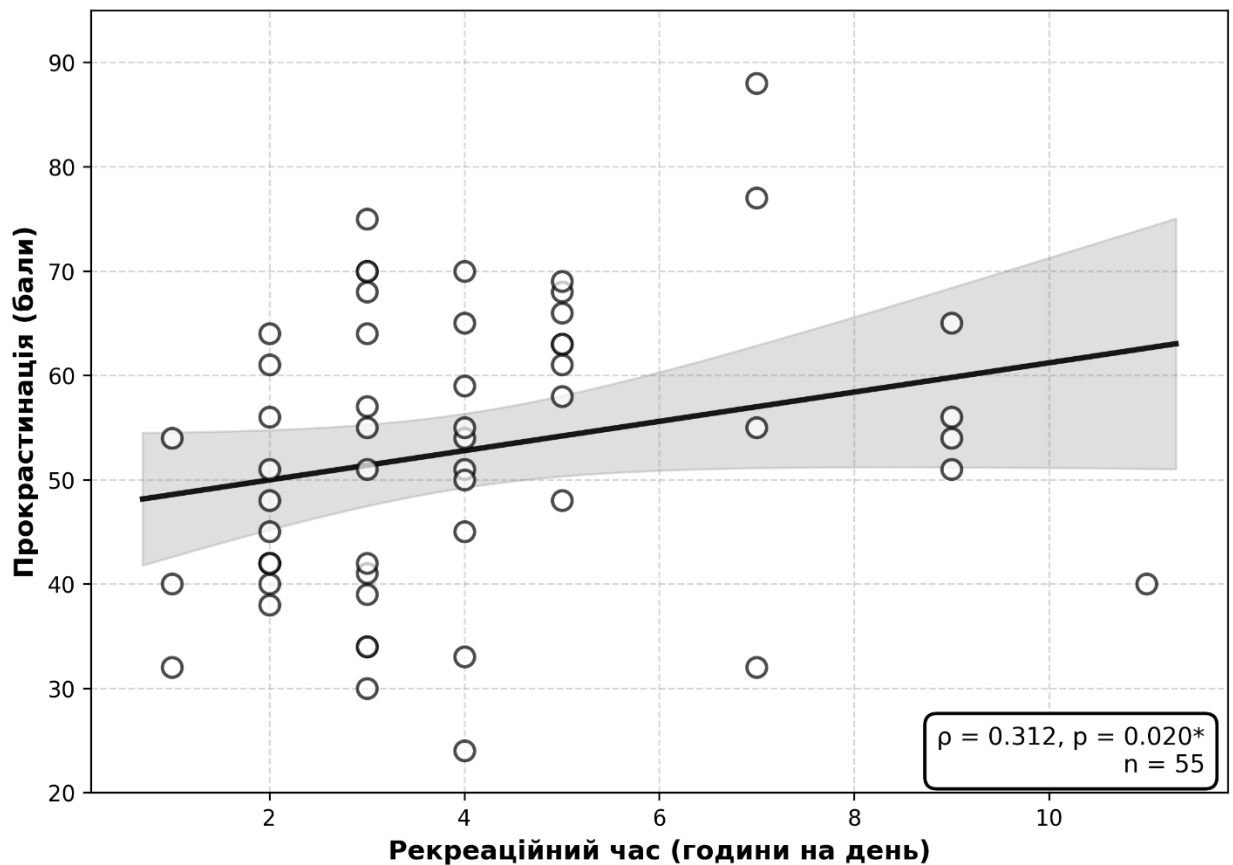


Рис 2.1. Зв'язок між рекреаційним часом користування цифровими технологіями (згідно із суб'єктивними даними респондентів) та рівнем прокрастинації.

Таким чином маємо слабкий, але значущий позитивний зв'язок між рекреаційним часом користування цифровими технологіями (згідно із

суб'єктивними даними респондентів) та рівнем прокрастинації, відповідно гіпотеза 2 підтверджується.

Гіпотеза 3 припускала, що об'єктивний середньодобовий екранний час смартфона, який фіксується системною статистикою мобільного пристрою, є позитивним предиктором рівня прокрастинації. Із таблиці 2.5 бачимо наявність значущого ($p=0.032<0,05$) позитивного зв'язку (кореляція Пірсона $r=0.290$) між показниками, що свідчить про зростання рівня прокрастинації зі збільшенням середньодобового екранного часу смартфона.

На рис. 2.2 подано графічне відображення отриманого зв'язку, яке демонструє позитивну тенденцію за наявності індивідуальних коливань, характерних для поведінкових даних.

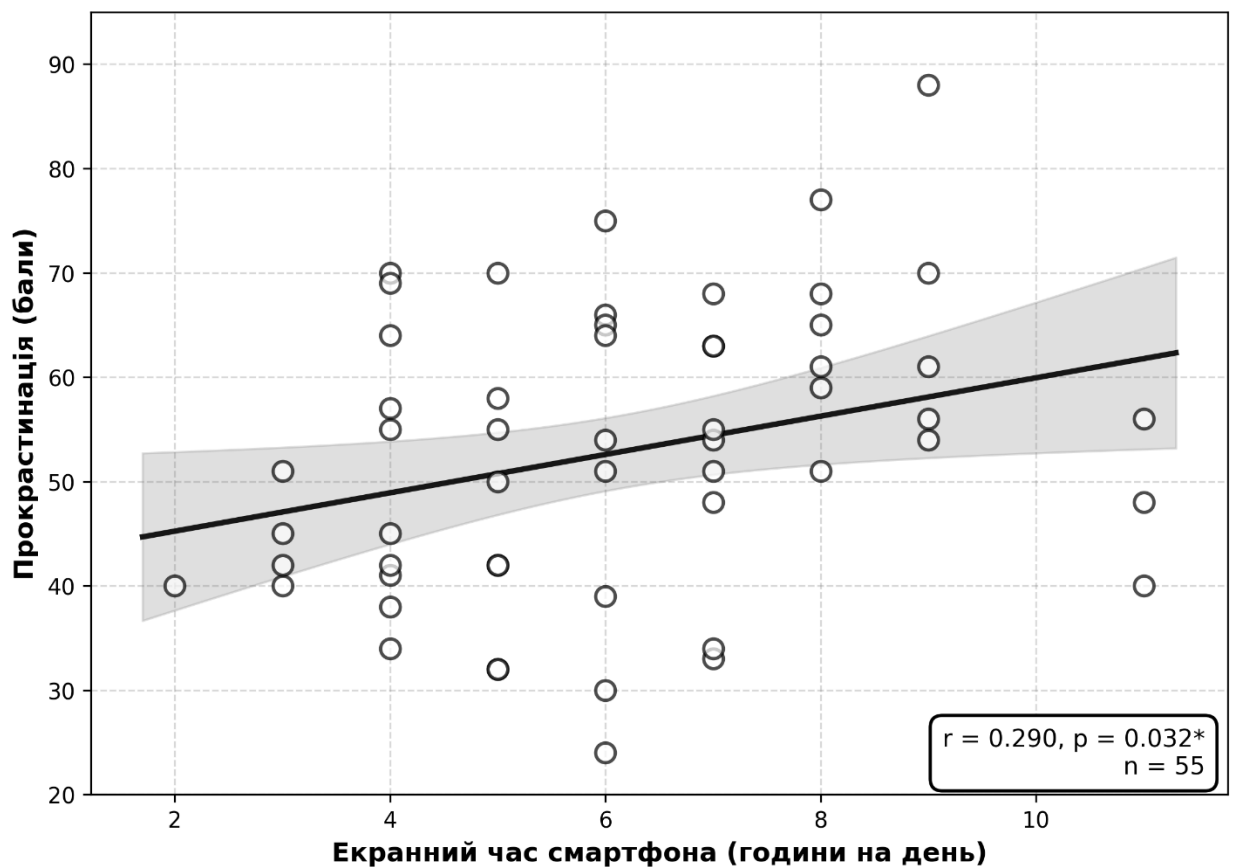


Рис. 2.2. Зв'язок між екранним часом смартфона та рівнем прокрастинації.

Отримані результати підтверджують гіпотезу 3 та вказують на те, що об'єктивні індикатори цифрової активності можуть бути чутливішими та точнішими предикторами прокрастинаційної поведінки, ніж суб'єктивні самооцінки респондентів.

Гіпотеза 4 ґрунтувалася на припущенні про наявність позитивного зв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками прокрастинаційної поведінки. Для перевірки цієї гіпотези було проаналізовано взаємозв'язок між сумарним балом за тестом інтернет-залежності К. Янг та рівнем прокрастинації.

Результати кореляційного аналізу, наведені у табл. 2.6., показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між інтернет-залежністю та прокрастинацією ($r = 0.599$; $p < 0.001$; $N = 55$). Це свідчить про те, що респонденти з вищими показниками інтернет-залежності мають значно вищий рівень прокрастинаційної поведінки. Отриманий коефіцієнт кореляції належить до категорії зв'язків помірної сили, що є доволі типовим для досліджень взаємозв'язку між поведінковими залежностями та труднощами саморегуляції.

Таблиця 2.6.

Кореляція між балом інтернет-залежності та балом прокрастинації

Змінні	Значення коефіцієнта кореляції r Пірсона	Значущість зв'язку p
Інтернет-залежність (бал) – Прокрастинація (бал)	$\rho = 0.599$	$p = 0.001$

Отримані дані повністю підтверджують гіпотезу 4. Вони узгоджуються з попередніми теоретичними моделями, згідно з якими інтернет-залежність пов'язана з труднощами контролю уваги, емоційної регуляції та імпульсивності,

що, у свою чергу, сприяє прокрастинаційній поведінці. Таким чином, інтернет-залежність може розглядатися як суттєвий психологічний фактор ризику розвитку прокрастинації.

Для наочного представлення результатів було побудовано графік розсіювання з регресійною лінією та 95% довірчим інтервалом (рис. 2.3.). На графіку видно чітку позитивну тенденцію: зі збільшенням рівня інтернет-залежності зростають показники прокрастинації.

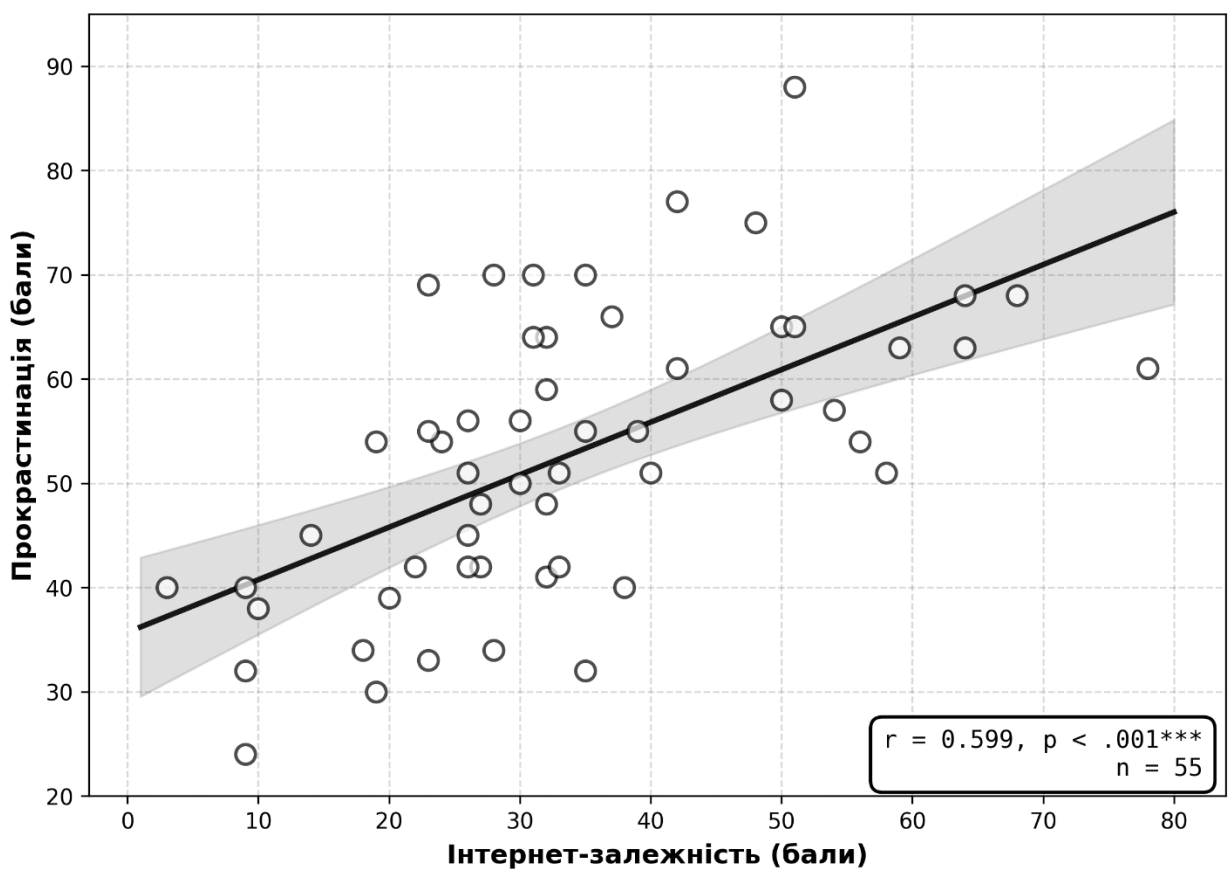


Рис. 2.3. Зв'язок між інтернет-залежністю та прокрастинацією

Підсумовуючи, результати перевірки гіпотези Н4 свідчать про чіткий і стабільний позитивний зв'язок між інтернет-залежністю та прокрастинацією. Графічне представлення даних підтверджує цю тенденцію: із зростанням рівня

інтернет-залежності підвищуються показники прокрастинаційної поведінки. Таким чином, гіпотеза Н4 повністю підтверджена.

На третьому етапі, для перевірки гіпотези 5 було здійснено порівняльний аналіз між групами респондентів, що відрізнялися за наявністю обмежень у користуванні цифровими технологіями (групи «Є обмеження» та «Немає обмежень»).

Гіпотеза 5 передбачала, що респонденти, які застосовують стратегії обмеження використання цифрових технологій (таймери, ліміти, спеціальні додатки або самоконтроль), матимуть нижчий рівень прокрастинації порівняно з тими, хто не використовує подібних обмежень. Для перевірки цього припущення був здійснений аналіз відмінностей між двома незалежними групами респондентів.

Виконуємо перевірку нормальності розподілу показника «Прокрастинація: бал» в групах за обмеженнями використання цифрових технологій (0 – не обмежують, 1 - обмежують) за критерієм Шапіро–Уїлка. В обох групах розподіли статистично не відрізняються від нормального розподілу (у групі 0 – $p = 0.615$, у групі 1 – $p = 0.385$), що дозволяє застосовувати параметричні методи. Застосуємо t-тест для порівняння середніх двох незалежних вибірок. У таблиці 2.7. наведені результати порівняння дисперсій та середніх.

Таблиця 2.7

Результати t-тесту для порівняння двох незалежних вибірок

	Тест Левена на рівність дисперсій		t-тест на рівність середніх			
	F	p	t	df	p	Різниця середніх
Припущення про рівні дисперсії	2.302	0.135	-1.240	53	0.220	-5.016
Припущення про нерівні дисперсії			-1.387	36.386	0.174	-5.016

У таблиці 2.8. наведені числові характеристики розподілів у двох групах.

Таблиця 2.8

**Числові характеристики розподілів у групах щодо обмежень за
показником прокрастинації**

Використання обмежень	N	Середнє	Дисперсія	Стандартна похибка середнього
Ні	39	51.36	14.507	2.323
Так	16	56.38	11.087	2.772

З таблиці 2.7. спочатку за тестом Левена (F -статистика) виконуємо порівняння дисперсій. Нульова гіпотеза: дисперсії в двох групах рівні. Так як $p = 0.135 > 0.05$, то нульову гіпотезу не відхиляємо, тобто дисперсії між групами не відрізняються значущо і можемо користуватися рядком таблиці «Припущення про рівні дисперсії» для подальшого t -тесту.

Аналогічно формулюємо нульову гіпотезу про рівність середніх у вибірках. Так як $p = 0.220 > 0.05$, тому, аналогічно, немає статистично значущої різниці між групами. Середнє значення у групі респондентів, які обмежують користування, рівне 51.36, а групі респондентів, які не обмежують – 56.38 (різниця рівна 5.016).

Результати непараметричного критерію Манна–Уїтні, який не потребує припущення про нормальний розподіл, також не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($U = 236$; $p = 0.159$), що узгоджується з результатами t -тесту Велча.

Для наочного зображення на рис. 2.4 представлено результати у вигляді діаграма розмаху, що відображає розподіл показників прокрастинації в обох групах респондентів. Діаграма зображує, що розподіл показників прокрастинації у двох групах респондентів має подібний характер, хоча середній рівень прокрастинації дещо вищий у групи, яка застосовує цифрові обмеження. У цій групі також

спостерігається менша варіативність показників у межах міжквартильного розмаху, проте присутні окремі низькі значення, що відображено у вигляді викидів. У групі, яка не обмежує використання цифрових технологій, розкид значень є ширшим, а індивідуальні показники впорядковані менш рівномірно. Візуальні відмінності між групами узгоджуються з описовою статистикою, однак статистично значущих розбіжностей не виявлено, що підтверджується результатами t-тесту та критерію Манна–Уїтні.

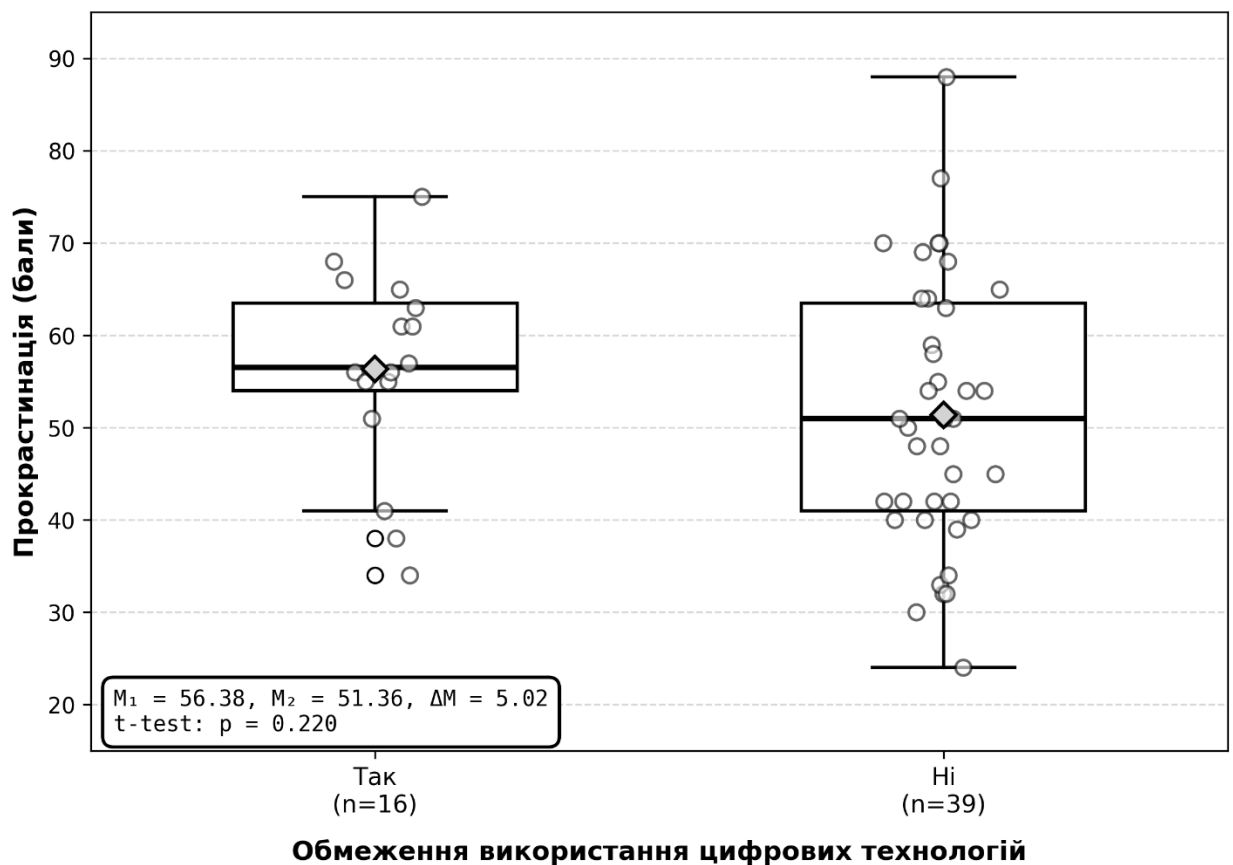


Рис. 2.4. Розподіл рівня прокрастинації в групах респондентів, які застосовують та не застосовують цифрові обмеження

Таким чином, гіпотеза 5 не отримала підтвердження. Застосування цифрових обмежень не пов'язане зі зниженням прокрастинації. Навпаки, тенденція до дещо

вищих рівнів прокрастинації в групі, що застосовує обмеження, може свідчити про те, що такі стратегії частіше використовуються респондентами, які вже відчують труднощі з цифровою саморегуляцією.

З огляду на невелику кількість респондентів у групі з цифровими обмеженнями ($n = 16$) проведення повноцінного контент-аналізу відкритих відповідей на питання Анкети *«Як саме Ви обмежуєте використання цифрових технологій (наприклад, якщо використовуєте програми, назвіть або опишіть які; якщо встановлюєте собі ліміт, вкажіть який)?»* було недоцільним. Тому подано лише стислий опис основних стратегій, зазначених учасниками. Аналіз відповідей показав, що респонденти найчастіше використовували системні функції контролю екранного часу, вимикання сповіщень, видалення або тимчасове обмеження доступу до окремих застосунків, а також поведінкові підходи, такі як залишення смартфона в іншій кімнаті. Ці стратегії ілюструють різноманітність підходів до саморегуляції, однак не впливають на основні кількісні висновки щодо гіпотези.

2.4. Обговорення результатів та напрями подальших досліджень проблеми цифрової прокрастинації

Отримані результати дозволяють комплексно оцінити характер взаємозв'язків між різними аспектами цифрової активності та рівнем прокрастинації у дорослих користувачів. Загалом дані свідчать про те, що вплив цифрових технологій на прокрастинаційну поведінку є неоднорідним і залежить від типу цифрової активності та індивідуальних особливостей користування.

Насамперед, не було виявлено зв'язку між суб'єктивною оцінкою загального часу використання цифрових пристроїв і рівнем прокрастинації (гіпотеза H1 не підтвердилася). Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують на низьку точність самооцінок часу екранного використання та слабку

прогностичність таких оцінок щодо поведінкових проблем. Загальний час взаємодії з технологіями сам по собі не є достатньо специфічним показником, щоб пояснити прокрастинаційні тенденції.

Водночас рекреаційний цифровий час продемонстрував статистично значущий монотонний зв'язок із прокрастинацією (часткове підтвердження H2). Це дозволяє припустити, що саме розважальні цифрові активності, такі як перегляд відео, соціальні мережі, стрічкові сервіси, є більш релевантними тригерами прокрастинаційної поведінки, оскільки забезпечують швидку винагороду й підтримують цикли уникання, описані в теоріях саморегуляції.

Об'єктивний екранний час смартфона виявився статистично значущим предиктором прокрастинації (підтвердження H3). Це є важливим емпіричним результатом, який свідчить, що фактичні цифрові дані більше відображають реальні патерни поведінки та її наслідки, ніж суб'єктивні оцінки. Цей висновок підтверджує тенденції сучасних досліджень, де саме цифрові трекери розглядаються як більш надійні індикатори саморегуляційних труднощів.

Найсильніший виявлений зв'язок стосувався інтернет-залежності (підтвердження H4). Кореляція середньої–високої сили свідчить, що поведінкові прояви втрати контролю, надмірної залученості та імпульсивних онлайн-практик прямо пов'язані з прокрастинацією. Це узгоджується з теоретичними моделями, згідно з якими труднощі емоційної регуляції, низький контроль уваги та схильність до негайних винагород є спільними механізмами як для залежних поведінок, так і для прокрастинації.

Натомість гіпотеза про ефективність цифрових обмежень (H5) не отримала підтвердження. Респонденти, які застосовують обмеження (ліміти, таймери, самоконтроль), продемонстрували навіть трохи вищий рівень прокрастинації, хоча ця різниця статистично незначуща. Це може свідчити про те, що обмеження використовують передусім ті, хто вже стикається з підвищеними труднощами

саморегуляції, а не ті, хто має збалансовані цифрові звички. В інтерпретаційному контексті це ставить під сумнів уявлення про цифрові обмеження як швидкий та універсальний спосіб зменшення прокрастинації без зміни глибинних саморегуляційних процесів.

Виявлена відсутність статистично значущого ефекту цифрових обмежень та тенденція до дещо вищих показників прокрастинації серед користувачів, які намагаються регулювати власну цифрову активність, потребує подальшого вивчення. Можливими поясненнями є так званий «ефект підлоги» та реактивний характер таких стратегій – коли обмеження застосовуються вже у відповідь на наявні труднощі саморегуляції, а не як превентивний інструмент. Додатковими чинниками можуть бути недостатня внутрішня мотивація до змін, несистематичність застосування технічних лімітів, а також відсутність впливу цих заходів на супровідні емоційні та когнітивні процеси, що підтримують прокрастинацію. Не виключено й те, що користувачі можуть частково обходити встановлені обмеження або замінювати цифрові відволікання іншими формами уникання. Водночас цей негативний результат не дозволяє остаточно стверджувати про неефективність обмежень з огляду на невелику вибірку групи з обмеженнями ($n=16$) та те, що в даному дослідженні не диференціювалися типи стратегій обмежень користування цифровими технологіями. Подальші дослідження мають бути спрямовані на виявлення психологічних і поведінкових механізмів, які послаблюють ефективність технічних обмежень, та на уточнення які саме стратегії і за яких умов можуть бути дієвими.

У цілому результати дослідження демонструють, що цифрова прокрастинація є багатофакторним явищем, у якому значущу роль відіграють не стільки сумарні години цифрового користування, скільки його структура, мотиви та поведінкова природа. Найбільш інформативними предикторами прокрастинації є індикатори,

що відображають втрату контролю, імпульсивність і рекреаційні патерни цифрової взаємодії.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що обмеження використання цифрових технологій виступає радше засобом боротьби з наслідками прокрастинації, ніж з її глибинними причинами, і тому саме по собі не є достатньо ефективним інструментом. Виявлений у дослідженні зворотний ефект, коли особи з вищими проявами прокрастинації частіше застосовують обмеження цифрової активності, свідчить про реактивний характер цих стратегій. Імовірно, респонденти використовують технічні обмеження як спробу компенсувати вже наявні труднощі саморегуляції, що не забезпечує стійких змін у поведінці. Водночас можна припустити, що обмеження цифрового користування здатні бути ефективними за умови їх систематичного застосування та поєднання з інструментами, спрямованими на опрацювання глибинних механізмів прокрастинації, зокрема емоційної регуляції, уникнення, мотиваційних бар'єрів та дефіцитів самодисципліни. Це відкриває перспективи для подальших досліджень та проведення формувальних експериментів, спрямованих на оцінку ефективності комплексних програм подолання цифрової прокрастинації.

Інтерпретуючи отримані результати, необхідно враховувати низку методологічних обмежень. По-перше, використовувалася авторська анкета без повної психометричної перевірки, а тест інтернет-залежності К. Янг застосовувався у перекладі без адаптації на україномовній вибірці. По-друге, вибірка характеризується значним гендерним дисбалансом (91% жінок) та нерівністю груп при порівняльному аналізі ($n=16$ проти $n=39$). По-третє, через малу кількість респондентів у групі з обмеженнями не проводився порівняльний аналіз диференційної ефективності різних стратегій (часових, контентних, функціональних), що могло б виявити специфічні ефекти окремих типів обмежень. По-четверте, кореляційний дизайн не дозволяє робити висновки про причинно-

наслідкові зв'язки, а метод самозвіту створює ризик соціально бажаних відповідей. Ці обмеження визначають необхідність подальших досліджень на більших і репрезентативніших вибірках з використанням експериментальних методів.

На основі отриманих результатів та з урахуванням виявлених обмежень дослідження доцільно визначити низку перспективних напрямів подальшої наукової роботи.

1. Удосконалення вимірювання цифрової активності. Подальші дослідження потребують ширшого використання об'єктивних цифрових показників, оскільки результати цього дослідження засвідчили їх вищу точність порівняно із суб'єктивними самооцінками. Використання системної статистики пристроїв, журналів активності додатків, частоти відволікань та інших цифрових метрик дозволить детальніше дослідити структуру цифрової поведінки та її вплив на прокрастинацію. Застосування таких інструментів може значно підвищити валідність емпіричних висновків.

2. Удосконалення вибірки та підвищення її репрезентативності. Недостатня чисельність вибірки та її однорідність обмежують можливість узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію. Подальші дослідження доцільно здійснювати на більших і більш різномірних вибірках, що включатимуть різні вікові, професійні, регіональні та гендерні групи. Це дозволить з'ясувати, наскільки виявлені закономірності є стабільними в різних соціальних категоріях та контекстах.

3. Запровадження експериментальних підходів. Важливим напрямом є проведення експериментальних досліджень, спрямованих на оцінку ефективності конкретних інструментів цифрової саморегуляції. Перевірка таких стратегій, як встановлення лімітів, техніки цифрової гігієни, мікрорефлексія, цифровий детокс чи структурований тайм-менеджмент, у контрольованих умовах дозволить оцінити

їх реальний вплив на рівень прокрастинації та виокремити найбільш результативні інтервенції.

4. Уточнення причин отриманих результатів щодо відсутності ефекту цифрових обмежень. Виявлена відсутність статистично значущої різниці у рівні прокрастинації між респондентами, які застосовують цифрові обмеження, і тими, хто їх не використовує, потребує глибшого аналізу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на виявлення психологічних та поведінкових чинників, які можуть послаблювати вплив технічних обмежень. Можна припустити, що частина респондентів використовує ліміти та інші інструменти контролю компульсивно, епізодично та без чіткої системи, що не сприяє формуванню стійких саморегуляційних змін. Для глибшого розуміння особливостей застосування цифрових обмежень доцільно в подальших дослідженнях поєднувати кількісні методи з якісними, зокрема проводити напівструктуровані інтерв'ю або фокус-групи, спрямовані на виявлення мотивів, реальних стратегій та бар'єрів їх ефективного використання на достатній вибірці.

5. Диференційоване вивчення ефективності різних типів цифрових обмежень: часових, контентних, функціональних та контекстуальних. Дане дослідження розглядало обмеження як гомогенну категорію, що могло замаскувати специфічні ефекти окремих стратегій. Припускається, що окремі типи обмежень можуть здійснювати різний вплив та показувати різний рівень ефективності. Подальші дослідження варто розробляти із відокремленням окремих груп або типів цифрових обмежень та їх порівняння, що потенційно дозволить виділити ефективні стратегії.

6. Комбіноване застосування обмежень цифрового користування з інструментами, спрямованими на причини прокрастинації. Результати дослідження свідчать про те, що технічні обмеження самі по собі не забезпечують зниження прокрастинації. Тому перспективним є вивчення комбінованих підходів, у межах

яких обмеження цифрового користування поєднуються з психологічними техніками, спрямованими на роботу із внутрішніми детермінантами прокрастинації – емоційною регуляцією, контролем уваги, подоланням уникання та формуванням навичок самодисципліни.

7. Розробка комплексних програм профілактики та корекції цифрової прокрастинації. Перспективним є створення багатовимірних інтервенцій, що поєднують цифрові, поведінкові та психологічні стратегії. Такі програми можуть включати модулі цифрової гігієни, розвитку навичок управління увагою, формування усвідомлених цифрових звичок, а також елементи когнітивно-поведінкової терапії. Комплексний підхід дає змогу працювати як із зовнішніми проявами, так і з внутрішніми механізмами цифрової прокрастинації.

8. Подальше теоретичне осмислення цифрової прокрастинації як феномену. Необхідним є продовження теоретичної роботи, спрямованої на інтеграцію когнітивно-поведінкових, мотиваційних, емоційно-регуляторних та нейропсихологічних моделей у єдину концептуальну рамку. Такий підхід сприятиме формуванню цілісного розуміння цифрової прокрастинації та її ключових механізмів, а також дозволить визначити оптимальні точки психологічного втручання.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання їх у розробці програм психологічної підтримки та профілактики цифрової прокрастинації. Дані дослідження свідчать, що просте зменшення часу користування цифровими пристроями не є достатнім заходом, тому практична робота має зосереджуватися на поєднанні технічних обмежень із методами розвитку саморегуляції, планування діяльності та емоційної стабільності. Зокрема, результати можуть бути використані у консультативній та освітній практиці для формування індивідуальних рекомендацій щодо оптимізації цифрової поведінки, впровадження навичок цифрової гігієни, підвищення усвідомленості у

використанні пристроїв та запобігання надмірній рекреаційній активності. Отримані дані також можуть слугувати основою для розробки тренінгових програм, спрямованих на зменшення поведінкового уникання, підвищення стійкості до цифрових відволікань та формування збалансованих моделей взаємодії з цифровим середовищем. Крім того, результати є корисними для фахівців з освітньої та організаційної психології, які працюють над оптимізацією цифрової поведінки студентів і працівників та впровадженням превентивних заходів у цифрово насичених середовищах.

Висновки до розділу II

У другому розділі було представлено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на з'ясування того, яку роль можуть відігравати обмеження цифрової активності у подоланні прокрастинації, а також на аналіз взаємозв'язку між різними аспектами цифрової поведінки, інтернет-залежністю та прокрастинаційними проявами.. Метою дослідження було визначення того, яким чином інтенсивність, структура та якісні характеристики взаємодії з цифровими технологіями, а також використання обмежувальних практик можуть бути пов'язані з прокрастинаційною поведінкою. Вибірка дослідження налічувала 55 респондентів, опитування проводилось онлайн із використанням Google Forms.

Методичний інструментарій включав Шкалу прокрастинації К. Лея, Тест інтернет-залежності К. Янг, а також авторську анкету «Цифровий профіль респондента», розроблену для оцінки суб'єктивних та об'єктивних показників цифрової активності, практик самоконтролю та застосування технічних обмежень. Процедура збору даних передбачала самозаповнення опитувальних форм, що забезпечило стандартизовані умови для всіх учасників. Статистичну обробку результатів здійснено за допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнти Пірсона та

Спірмана), t-тесту, тесту Левена та критерію Манна–Уїтні, що дало змогу оцінити як напрям, так і силу отриманих зв'язків і групових відмінностей.

Отримані результати показали, що суб'єктивна оцінка загального часу користування цифровими пристроями не має статистично значущого зв'язку з рівнем прокрастинації. Водночас рекреаційний цифровий час, тобто тривалість розважального використання гаджетів, продемонстрував невелику, але статистично значущу монотонну кореляцію з прокрастинацією за коефіцієнтом Спірмана. Це вказує на те, що важливим є не стільки загальний обсяг цифрової активності, скільки саме частка часу, яку користувачі витрачають на розважальні форми онлайн-проведення дозвілля.

Найбільш показовим виявився об'єктивний середньодобовий екранний час смартфона, який мав помірний позитивний зв'язок із прокрастинацією за обома коефіцієнтами кореляції. Це дозволяє розглядати реальний екранний час як більш надійний індикатор ризику прокрастинаційної поведінки порівняно із суб'єктивними самооцінками. Крім того, було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та прокрастинацією, що узгоджується з теоретичними моделями цифрової прокрастинації і підкреслює роль адиктивних патернів у підтриманні зволікання.

Порівняння респондентів, які застосовують різні стратегії обмеження використання цифрових технологій, з тими, хто не використовує жодних обмежень, не виявило статистично значущих відмінностей за рівнем прокрастинації. Водночас простежується тенденція до дещо вищих показників прокрастинації у групі, що декларує спроби обмежувати цифрову активність. Це може свідчити про реактивний характер таких стратегій, коли технічні ліміти запроваджуються вже за умов виражених труднощів із саморегуляцією, і потребує подальшого вивчення на більших вибірках.

Загалом результати дослідження демонструють, що прокрастинація в цифровому середовищі не зводиться до простої залежності від кількості часу, проведеного з гаджетами. Значно більше значення мають індивідуальні особливості саморегуляції, схильність до залежної поведінки, емоційні тригери та спосіб організації взаємодії з цифровими платформами. Отримані дані вказують на необхідність подальших досліджень, спрямованих на вивчення якісних аспектів цифрової активності та ефективності різних типів обмежувальних стратегій.

Представлені результати формують підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо використання цифрових технологій з урахуванням психологічних механізмів прокрастинації та окреслюють перспективні напрями подальших наукових досліджень.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на визначення ролі цифрових обмежень у подоланні прокрастинації та аналіз взаємозв'язків між параметрами цифрової поведінки, інтернет-залежністю й проявами прокрастинаційної поведінки. У роботі реалізовано поставлену мету та виконано всі дослідницькі завдання.

У межах першого завдання здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння прокрастинації. На основі опрацювання зарубіжних і вітчизняних джерел її охарактеризовано як багатовимірне психологічне явище, що формується під впливом когнітивних, емоційних і мотиваційно-вольових механізмів. Виокремлено ключові психологічні складники, які визначають схильність до зволікання, узагальнено сучасні моделі саморегуляції, що пояснюють виникнення прокрастинаційних патернів та проаналізовано методи боротьби із прокрастинацією в рамках різних підходів.

У межах другого завдання досліджено вплив цифрових технологій на формування прокрастинаційної поведінки. Опрацьовано наукові підходи, що висвітлюють роль інтернет-залежності, інформаційного перенавантаження, рекреаційного онлайн-контенту та інших цифрових чинників у порушенні саморегуляції. Узагальнено підходи до застосування цифрових обмежень як потенційного засобу самоконтролю. Згідно з аналізом літератури, цифрові обмеження можуть виконувати функцію зовнішніх регуляторів поведінки, проте їхня ефективність істотно залежить від індивідуальних характеристик користувача, рівня цифрової залученості та мотиваційних чинників.

Третє завдання реалізовано у другому розділі шляхом проведення емпіричного дослідження цифрової активності, інтернет-залежності та застосування обмежувальних практик серед 55 дорослих користувачів. Встановлено, що суб'єктивний загальний цифровий час не пов'язаний із

прокрастинацією, тоді як суб'єктивний рекреаційний час демонструє невеликий, але статистично значущий монотонний зв'язок. Це узгоджується з тезою, що розважальне середовище більше сприяє відволіканням або ж навпаки – може виступати інструментом уникнення неприємних задач. Найбільш інформативним показником виявився об'єктивний екранний час смартфона, що має помірну позитивну кореляцію з рівнем прокрастинації і підкреслює важливість використання реальних цифрових даних у дослідженнях саморегуляції. Найсильніший зв'язок було виявлено між інтернет-залежністю та прокрастинаційною поведінкою, що підтверджує спільність механізмів залежної поведінки й труднощів самоконтролю.

Аналіз відмінностей між групами не показав статистично значущого результату, відтак не зміг підтвердити чи спростувати, що застосування цифрових обмежень знижує рівень прокрастинації. Цікавим спостереженням під час перевірки цієї гіпотези виявилася протилежна тенденція до дещо вищих показників прокрастинації серед користувачів, які застосовують ліміти, що може свідчити про реактивний характер цих стратегій: їх використовують переважно ті, хто вже має виражені труднощі з цифровою саморегуляцією.

Виконання четвертого завдання дало змогу узагальнити результати дослідження та визначити перспективні напрями подальших наукових розвідок. Результати свідчать, що цифрова прокрастинація зумовлюється не формально загальною тривалістю використання технологій, а якісними параметрами цифрової поведінки, зокрема рекреаційним онлайн-контентом, та труднощами саморегуляції, в тому числі наявністю інтернет-залежністю. Об'єктивні цифрові дані виявилися значно точнішими індикаторами прокрастинаційних тенденцій, ніж суб'єктивні самооцінки.

Важливо зазначити, що відсутність підтвердження ефективності цифрових обмежень у межах цього дослідження не свідчить про їх неефективність загалом.

Теоретичний аналіз засвідчив, що обмеження можуть бути дієвими, якщо вони застосовуються систематично, поєднуються з психологічними техніками саморегуляції, інтегруються у ширші поведінкові та емоційні стратегії та спрямовані не лише на контроль часу, а й на роботу з мотиваційними та емоційними бар'єрами. Таким чином, цифрові обмеження не можна повноцінно розглядати як універсальний, автономний метод та гарантовано ефективний засіб подолання прокрастинації, однак вони мають потенціал бути ефективним компонентом у складі комплексних інтервенцій, що поєднують технічні ліміти з підвищенням усвідомленості, плануванням, розвитком навичок емоційної регуляції, подоланням уникання та формуванням стійких здорових цифрових звичок.

Перспективним напрямом подальших досліджень є проведення якісних методів, зокрема напівструктурних інтерв'ю та фокус-груп, для глибшого розуміння характеру, способу і мотивів застосування цифрових обмежень, та формувальних експериментів, спрямованих на оцінку ефективності різних моделей цифрових обмежень та визначення умов, за яких вони можуть сприяти зменшенню проявів прокрастинації. Важливим є також вивчення психологічних чинників, що послаблюють ефективність цифрових обмежень, розробка багатовимірних програм профілактики та корекції цифрової прокрастинації, а також подальше комплексне теоретичне осмислення цього феномену для формування цілісної концептуальної моделі.

Поставлена мета дослідження реалізована повністю. Робота зробила внесок у розуміння природи цифрової прокрастинації та окреслила можливості застосування цифрових обмежень у контексті подолання зволікання, сформувавши підґрунтя для подальших емпіричних і практико-орієнтованих програм та інтервенцій у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бази́ка, Є. Л. (2012). Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки, 1, 13–18.
2. Березовська Л. І. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. DOI: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/589>
3. Грабовська С. Л., Мусаковська О. М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6, № 7. С. 18–29. DOI: 10.31108/1.2020.6.7.2
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
5. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2020. – Т. І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, вип. 55. – С. 86–92.
6. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 66–75. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/10.pdf
7. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. – Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.
8. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
9. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. XI, вип. 19. С. 208–224. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>

10. Лефтеров В. О. Психологічні особливості впливу цифрового середовища на особистість [Електронний ресурс] // DSpace Національного університету «Одеська юридична академія». – Режим доступу: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f63beccc-2571-4a6c-947e-90557483c17e/content>
11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2018.
12. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 48–54. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>
13. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – Вип. 3. – С. 66–70. – DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.3.13.
14. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2020. – Т. 2, № 12. – С. 66–71. – DOI: 10.17721/BSP.2020.2(12).12.
15. Сметаняк В. І., Бегмет О. В. Феномен прокрастинації в сучасній психології. Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Education and Science of Today: Intersectoral Issues and Development of Sciences» (Кембридж, 9 груд. 2022 р.). 2022. С. 216–219. DOI: 10.36074/logos-09.12.2022.61.
16. Федоришин Г. М., Гнидюк В. І. Організаційно-психологічні чинники академічної прокрастинації у студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С. 162–166. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.28.28.
17. Фролова О. В. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] // IQholding. – 2014. – 29 січ. – Режим доступу: <https://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche> (дата звернення: 30 серпня 2025 р.).
18. Alter A. Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. – New York : Penguin Press, 2017.

- 19.American Psychological Association. Multitasking: Switching costs [Електронний ресурс] // APA Monitor on Psychology. – 2006. – Режим доступу: <https://www.apa.org/research/action/multitask> (дата звернення: 30 серпня 2025 р.).
- 20.Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York : W. H. Freeman, 1997.
- 21.Brevers D., Turel O. Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms // Journal of Behavioral Addictions. – 2019. – Vol. 8, No. 3. – P. 554–563.
- 22.Carr N. The shallows: What the Internet is doing to our brains. – 10th anniversary ed. – New York : W. W. Norton & Company, 2020.
- 23.Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance // The Journal of Social Psychology. – 2005. – Vol. 145, No. 3. – P. 245–264. – DOI: 10.3200/SOCP.145.3.245-264.
- 24.Covey S. R. The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. – New York : Free Press, 1989.
- 25.Duckworth A. L., Gendler T. S., Gross J. J. Situational strategies for self-control // Current Directions in Psychological Science. – 2016. – Vol. 25, No. 6. – P. 425–432.
- 26.Eckert M., Ebert D. D., Lehr D., Sieland B., Berking M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduces procrastination // Learning and Individual Differences. – 2016. – Vol. 52. – P. 10–18. – DOI: 10.1016/j.lindif.2016.09.002.
- 27.Elhai J. D., Levine J. C., Dvorak R. D., Hall B. J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use // Computers in Human Behavior. – 2016. – Vol. 63. – P. 509–516.
- 28.Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life’s inevitable hassles. – New York : Institute for Rational Living, 1977.

29. Eppler M. J., Mengis J. The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines // The Information Society. – 2004. – Vol. 20, No. 5. – P. 325–344. – DOI: 10.1080/01972240490507974.
30. Eyal N., Li J. Indistractable: How to control your attention and choose your life. – Dallas, TX : BenBella Books, 2019.
31. Ferrari J. R. Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done. – Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2010.
32. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. – New York : Springer, 2005.
33. Flett G. L., Nepon T., Hewitt P. L. Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework // Personality and Social Psychology Review. – 2016. – Vol. 20, No. 3. – P. 262–288.
34. Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169–186. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0235-1>
35. Fogg B. J. Tiny habits: The small changes that change everything. – Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2020.
36. Gustavson D. E., Miyake A., Hewitt J. K., Friedman N. P. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination // *Psychological Science*. – 2014. – Vol. 25, No. 6. – P. 1178–1188. – DOI: 10.1177/0956797614526260.
37. Harkin B., Webb T. L., Chang B. P., et al. Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence // *Psychological Bulletin*. – 2016. – Vol. 142, No. 2. – P. 198–229.
38. Hinsch C., Sheldon K. M. The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction // *Journal of Consumer Behaviour*. – 2013. – Vol. 12, No. 6. – P. 496–505.

39. The jamovi project. jamovi (Version 2.6) [Computer software]. – 2024. – Режим доступу: <https://www.jamovi.org>
40. Kim S. The effectiveness of the Pomodoro technique for time management and academic procrastination // International Journal of Educational Research. – 2017. – Vol. 82. – P. 34–45.
41. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 24–34. – DOI: 10.1027/1016-9040/a000138.
42. Kroese F. M., Evers C., Adriaanse M. A., de Ridder D. T. D. Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep // Health Psychology. – 2014. – Vol. 33, No. 12. – P. 1398–1407. – DOI: 10.1037/hea0000106.
43. Kudesia R. S., Pandey A., Reina C. S. Doing more with less: Interactive effects of cognitive resources and mindfulness training in coping with mental fatigue from multitasking // Journal of Management. – 2020. – Vol. 47, No. 4. – P. 889–917. – DOI: 10.1177/0149206320964570.
44. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. – 1986. – Vol. 20, No. 4. – P. 474–495. – DOI: 10.1016/0092-6566(86)90127-3.
45. Lee S., Jeong J., Kim M., Kim H., Choi J. Development of mobile intervention for procrastination augmented by semi-generative chatbot in university students: Randomized controlled pilot trial [Електронний ресурс] // JMIR mHealth and uHealth. – 2025. – Vol. 13, No. 1. – e53133. – DOI: 10.2196/53133. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12022524/> (дата звернення: 30 серпня 2025 р.).
46. Li C., Hu Y., Ren K. Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: A parallel mediation model of self-control and self-efficacy // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – 873883.
47. Li J., Gao T., Ye Y. How college students' social media information overload affects sleep quality: The mediating effect of social fatigue and irrational procrastination // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14. – 1118342. – DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1118342.

- 48.Li X., Ye Y. Fear of missing out and irrational procrastination in mobile social media environment // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 12. – Article 711640.
- 49.Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation // *American Psychologist*. – 2002. – Vol. 57, No. 9. – P. 705–717.
- 50.Loh K. K., Kanai R. Higher media multitasking is associated with decreased grey-matter density in the anterior cingulate cortex // *Nature Communications*. – 2016. – Vol. 7. – 11753. – DOI: 10.1038/ncomms11753.
- 51.Mekler E. D., Brühlmann F., Tuch A. N., Opwis K. Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – Vol. 71. – P. 525–534.
- 52.Meshi D., Turel O., Henley D. J. Emerging perspectives on the neuroscience of social media addiction // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. – 2020. – Vol. 22, No. 2. – P. 177–186.
- 53.Milyavskaya M., Saffran M., Hope N., Koestner R. Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO // *Motivation and Emotion*. – 2018. – Vol. 42, No. 5. – P. 725–737.
- 54.Montag C., Walla P. Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse // *Cogent Psychology*. – 2016. – Vol. 3, No. 1. – 1157281. – DOI: 10.1080/23311908.2016.1157281.
- 55.Murad M., Collins K. C. StudyTracker self-tracking app and its relationship to university student procrastination [Электронный ресурс] // *Journal of Educational Research and Practice*. – 2024. – Vol. 14, No. 2. – P. 50–67. – Режим доступа: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1465939.pdf> (дата звернення: 30 серпня 2025 р.).
- 56.Neff K. D., Germer C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program // *Journal of Clinical Psychology*. – 2013. – Vol. 69, No. 1. – P. 28–44.
- 57.Nong W., He Z., Ye J.-H., Wu Y.-F., Wu Y.-T., Ye J.-N., Sun Y. The relationship between short video flow, addiction, serendipity, and achievement motivation among Chinese vocational school students: The post-epidemic era context // *Healthcare*. – 2023. – Vol. 11, No. 4. – 462. – DOI: 10.3390/healthcare11040462.

- 58.Oulasvirta A., Rattenbury T., Ma L., Raita E. Habits make smartphone use more pervasive // Personal and Ubiquitous Computing. – 2012. – Vol. 16, No. 1. – P. 105–114.
- 59.Ophir E., Nass C., Wagner A. Cognitive control in media multitaskers // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. – 2009. – Vol. 106, No. 37. – P. 15583–15587. – DOI: 10.1073/pnas.0903620106.
- 60.Pashler H. Dual-task interference in simple tasks: Data and theory // Psychological Bulletin. – 1994. – Vol. 116, No. 2. – P. 220–244. – DOI: 10.1037/0033-2909.116.2.220.
- 61.Pennebaker J. W., Chung C. K. Expressive writing: Connections to physical and mental health // The Oxford Handbook of Health Psychology. – New York : Oxford University Press, 2011. – P. 417–437.
- 62.Perry J. The art of procrastination: A guide to effective dawdling, lollygagging and postponing. – New York : Workman Publishing, 2012.
- 63.Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. F. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. – 2013. – Vol. 29, No. 4. – P. 1841–1848.
- 64.Procrastination [Електронний ресурс] // Online Etymology Dictionary. – Режим доступу: <https://www.etymonline.com/word/procrastination> (дата звернення: 25 серпня 2025 р.).
- 65.Rahmillah F. I., Syafitri W., Dewi D. K., Anwar I., Suryani D., Fitriani N. Evaluating the effectiveness of apps designed to reduce mobile phone use: Systematic review [Електронний ресурс] // JMIR mHealth and uHealth. – 2023. – Vol. 11, No. 8. – e42603. – DOI: 10.2196/42603. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10498313/> (дата звернення: 30 серпня 2025 р.).
- 66.Radtke T., Apel T., Schenkel K., Keller J., von Lindern E. Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review // Mobile Media & Communication. – 2022. – Online first. – DOI: 10.1177/20501579211028647.

- 67.Reinecke L., Hofmann W. Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination // *Human Communication Research*. – 2016. – Vol. 42, No. 3. – P. 441–461. – DOI: 10.1111/hcre.12082.
- 68.Rodrigues F. Examining the origin of decision-making blockage and procrastination: A study utilizing cognitive neuroscience and genomics // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15. – Article 1345.
- 69.Rozental A., Carlbring P. Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: Study protocol for a randomized controlled trial // *JMIR Research Protocols*. – 2013. – Vol. 2, No. 2. – e46.
- 70.Ruiz N., Molina León G., Heuer H. Design frictions on social media: Balancing reduced mindless scrolling and user satisfaction // In: *Proceedings of Mensch und Computer 2024*. – 2024. – P. 442–447. – Association for Computing Machinery.
- 71.Scent C., Boes S. Acceptance and Commitment Therapy and academic procrastination. – 2014. (Матеріали наукової конференції, постер-доповідь).
- 72.Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. Mechanisms of mindfulness // *Journal of Clinical Psychology*. – 2006. – Vol. 62, No. 3. – P. 373–386.
- 73.Siebers T. Smartphones and fragmented attention: An experience-sampling study on the role of notifications and habitual checking // *Mobile Media & Communication*. – 2024. – Vol. 12, No. 1. – P. 3–20. – DOI: 10.1177/20501579231193941.
- 74.Sirois F. M. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2023. – Vol. 20, No. 6. – 5031.
- 75.Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2013. – Vol. 7, No. 2. – P. 115–127. – DOI: 10.1111/spc3.12011.
- 76.Solving Procrastination. Best apps to stop procrastinating [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://solvingprocrastination.com/best-apps-to-stop-procrastinating/> (дата звернення: 30 серпня 2025 р.).

77. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. – 2007. – Vol. 133, No. 1. – P. 65–94. – DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
78. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. – New York : HarperCollins, 2011.
79. Steinert C., et al. The relationship between procrastination and symptoms of depression, anxiety, and stress // *Frontiers in Psychiatry*. – 2021. – Vol. 12. – 669280.
80. Tian J., Zhao J.-Y., Xu J.-M., Li Q.-L., Sun T., Zhao C.-X., et al. Mobile phone addiction and academic procrastination negatively impact academic achievement among Chinese medical students // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 12. – 758303. – DOI: 10.3389/fpsyg.2021.758303.
81. Tice D. M., Baumeister R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling // *Psychological Science*. – 1997. – Vol. 8, No. 6. – P. 454–458. – DOI: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.
82. Tracy B. Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time. – San Francisco : Berrett-Koehler Publishers, 2001.
83. Turel O., Bechara A. A triadic reflective–impulsive–interoceptive awareness model of general and impulsive information system use: Behavioral tests of neurocognitive theory // *Frontiers in Psychology*. – 2016. – Vol. 7. – 601. – DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00601.
84. Ward A. F., Duke K., Gneezy A., Bos M. W. Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // *Journal of the Association for Consumer Research*. – 2017. – Vol. 2, No. 2. – P. 140–154. – DOI: 10.1086/691462.
85. Wei Z., Guo Y. The impact of FOMO on attention distraction and task performance // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2024 (online first).
86. Wilmer H. H., Sherman L. E., Chein J. M. Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – Vol. 8. – 605.

87. Worringer B., Langner R., Koch I., Eickhoff S. B., Eickhoff C. R. Common and distinct neural correlates of dual-tasking and task-switching: A meta-analytic review and a neuro-cognitive processing model of human multitasking // *Brain Structure and Function*. – 2019. – Vol. 224, No. 5. – P. 1845–1869. – DOI: 10.1007/s00429-019-01870-y.
88. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychology & Behavior*. – 1998. – Vol. 1, No. 3. – P. 237–244. – DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.
89. Zhang S., Liu P., Feng T. To do it now or later: The cognitive mechanisms and neural substrates underlying procrastination // *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*. – 2019. – Vol. 10, No. 4. – e1492. – DOI: 10.1002/wcs.1492.

Авторська анкета «Цифровий профіль респондента»

1. Прізвище, ім'я, по-батькові *(необов'язково)*

2. Ваша електронна пошта *(якщо бажаєте отримати результати тестів)*

3. Ваша стать

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

☐ Інше / Не вказую

4. Ваш вік

☐ до 16 років

☐ 16–24 років

☐ 25–34 років

☐ 35–54 років

☐ від 55 років

5. Ваша зайнятість *(можна обрати декілька відповідей)*

☐ Студент(ка)

☐ Працевлаштований(-а)

☐ Самозайнятий(-а)

☐ Тимчасово безробітний(-а)

6. Сфера діяльності (ким та де зараз працюєте або на кого навчаєтеся)

7. Чи є у Вас проблеми із відкладанням справ на потім?

☐ Так

☐ Ні

☐ Інколи, але не систематично

8. Які асоціації у Вас викликає слово «прокрастинація»?

9. Скільки часу на день Ви в середньому використовуєте цифрові пристрої (смартфон, комп'ютер, планшет, телевізор тощо), включаючи як в робочих/навчальних, так і особистих/розважальних цілях?

☐ менше 1 години

☐ 1–3 години

☐ 3–5 годин

☐ 5–8 годин

☐ більше 8 годин

10. Із цього часу, скільки припадає на неформальні або розважальні активності (соцмережі, відео, фільми, новини, ігри, месенджери тощо)?

☐ менше 1 години

☐ 1–2 години

☐ 2–4 години

☐ 4–6 годин

☐ більше 6 годин

11. Згідно зі статистикою Вашого смартфона (екранний час за останній тиждень), скільки годин на день Ви в середньому проводите зі смартфоном?

☐ менше 1 години

☐ 1–2 години

☐ 2–4 години

☐ 4–6 годин

☐ 6–8 годин

☐ більше 8 годин

12. Згідно зі статистикою Вашого телефону, які три програми Ви найбільше використовували протягом останнього тижня?

13. Чи намагаєтеся Ви на даний момент обмежити користування цифровими технологіями (через таймери, ліміти, спеціальні додатки, самоконтроль тощо)?

☐ Так, і це допомагає

☐ Намагаюся, але не впевнений(-а) чи це працює

☐ Не обмежую

14. Як саме Ви обмежуєте використання цифрових технологій (наприклад, якщо використовуєте програми, назвіть або опишіть які; якщо встановлюєте собі ліміт, вкажіть який)?

Додаток Б

Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)

Дана шкала містить 20 тверджень. Ознайомтеся, будь ласка, з кожним твердженням та оцініть наскільки Ви з ним згодні. Для цього виберіть один із варіантів відповідей, який підходить найбільше.

Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень немає, тому будьте уважними, коли оцінюватимете кожне з них. Давайте по змозі якомога більш щирі відповіді.

Твердження	неправда	зазвичай неправда	іноді так, іноді ні	переважно правда	правда
1. Я часто виконую завдання, які мав(-ла) намір зробити на кілька днів раніше.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати квитки вчасно.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Зранку я встаю найчастіше в потрібний час.	☐	☐	☐	☐	☐

Твердження	неправда	зазвичай неправда	іноді так, іноді ні	переважно правда	правда
5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відішлю його.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку потрібно зробити.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Подорожуючи, я зазвичай маю квапитися, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось в останню хвилину.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Очікуючи настання граничного строку виконання необхідного завдання, я часто витрачаю час на інші справи.	☐	☐	☐	☐	☐

Твердження	неправда	зазвичай неправда	іноді так, іноді ні	переважно правда	правда
13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Отримавши запит під грифом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю в найкоротший термін.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Зазвичай я купую навіть найважливішу річ в останню хвилину.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Я звик(-ла) виконувати заплановані справи протягом одного дня, не розтягуючи їх на тиждень.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	☐	☐	☐	☐	☐

Твердження	неправда	зазвичай неправда	іноді так, іноді ні	переважно правда	правда
20. Зазвичай я намагаюся виконати всі справи до того, як прийду додому і розслаблюся.	☐	☐	☐	☐	☐

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

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

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

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

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

Цей тест містить 20 запитань. Після уважного прочитання кожного твердження, оберіть відповідь (0, 1, 2, 3, 4 або 5) на основі 6-бальної шкали, яка найкраще вас описує. Якщо вам здається, що підходять два варіанти, виберіть той, який найточніше відображає вашу поведінку протягом останнього місяця. Твердження стосуються офлайн-ситуацій або дій, якщо не зазначено інше.

0 = Не застосовується до мене

1 = Рідко

2 = Іноді

3 = Часто

4 = Дуже часто

5 = Завжди

[illegible]

Запитання	0	1	2	3	4	5
19. Як часто ви обираєте провести час в Інтернеті замість зустрічі з друзями або участі в інших соціальних активностях?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, дратівливість або тривожність, коли не маєте доступу до Інтернету, і ці відчуття зникають відразу після повторного підключення?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Загальний бал за тестом ІАТ є сумою оцінок, наданих респондентом за 20 пунктів опитувальника. Кожен пункт оцінюється за 6-бальною шкалою від 0 до 5. Максимальна кількість балів – 100. Чим вищий бал, тим серйозніша проблема.

Підрахунок балів:

0–30 балів – нормальний рівень користування Інтернетом;

31–49 балів – наявність легкого рівня інтернет-залежності;

50–79 балів – наявність помірного рівня інтернет-залежності;

80–100 балів – виражена інтернет-залежність.

Інформована згода на участь у дослідженні

Шановний(а) учаснику(це),

Вас запрошено взяти участь у науковому психологічному дослідженні, мета якого — вивчити явище цифрової прокрастинації, тобто схильність відкладати важливі справи на потім, витрачаючи час на цифрові пристрої та онлайн-активності (наприклад, соцмережі, стримінг, онлайн-ігри тощо).

Участь є повністю добровільною, анонімною та конфіденційною.

Зібрані дані будуть використані виключно з науковою метою та в узагальненому вигляді. Ви можете перервати участь у будь-який момент без жодних негативних наслідків.

У запитаннях нижче вас попросять відповісти на питання у трьох блоках:

- короткі соціально-демографічні питання та запитання про ваші цифрові звички;
- шкала загальної прокрастинації К. Лей;
- тест на інтернет-залежність К. Янга.

Дякуємо за ваш внесок у науку!

Я ознайомився(лась) з вищезазначеною інформацією і даю згоду на участь у дослідженні та обробку персональних даних.

☐ Так