

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ НАДМІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ
ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Кваліфікаційна робота

Студента 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 "Психологія",
освітня програма "Психологія")

Лешків Дмитра Анатолійовича

Науковий керівник:

Завідувач кафедри експериментальної
та прикладної психології, доцент кафедри експериментальної та прикладної
психології

Малишева Каріне Олегівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри експериментальної та прикладної психології

_____ **Каріне МАЛИШЕВА**

Київ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРЕДИКТОРІВ ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	8
1.1. Психологічна специфіка систем генеративного ШІ в освітньому та професійному середовищі.....	8
1.2. Теорія когнітивного розвантаження та ризики інтелектуальної ізоляції у взаємодії "людина-ШІ".....	11
1.3. Психологічна природа прокрастинації в академічному та професійному контекстах.....	19
1.4. Самоврядування та самодетермінація як регулятори автономії особистості в цифрову епоху.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження.....	32
2.2. Операціоналізація ключових змінних та психодіагностичний інструментарій.....	36
2.2.1. Вимірювання схильності до прокрастинації (Незалежна змінна).....	36
2.2.2. Операціоналізація когнітивно-вольового самоврядування (Медіатор M1).....	37
2.2.3. Оцінка мотиваційно-ресурсного пласту базових потреб (Медіатор M2).....	38
2.3. Авторська адаптація Опитувальника надмірного використання генеративного ШІ та процедура його стандартизації.....	39
2.4. Характеристика вибірки та процедура збору даних.....	44
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48

3.1. Дескриптивний аналіз, соціально-демографічна характеристика вибірки та первинна стандартизація показників.....	48
3.2. Кореляційні та регресійні моделі надмірного залучення штучного інтелекту.....	52
3.3. Роль компонентів самоврядування як модераторів взаємозв'язку між прокрастинацією та надмірним використанням генеративного штучного інтелекту.....	57
3.3.1. Модераційний ефект навичок цілепокладання у взаємозв'язку між прокрастинацією та використанням ГШІ.....	58
3.3.2. Модераційний ефект критерію якості у взаємозв'язку між прокрастинацією та використанням ГШІ.....	60
3.4. Соціально-демографічні детермінанти прокрастинації та інтенсивності використання ГШІ.....	62
3.4.1. Гендерна специфіка дилаторної поведінки та звернення до алгоритмів ШІ.....	63
3.4.2. Вплив вікового фактора та статусу зайнятості.....	63
3.5. Обмеження дослідження та перспективи подальших наукових розвідок.....	65
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному освітньому та професійному просторі генеративний штучний інтелект (ГШІ) стає невід'ємним інструментом інтелектуальної діяльності. З одного боку, він сприяє розширенню когнітивних можливостей, а з іншого - діє як механізм інтенсивного "когнітивного розвантаження" (cognitive offloading), що за певних умов може призводити до екстерналізації мислення, виснаження виконавчих функцій та втрати інтелектуальної автономії особистості (Gerlich, 2025; Kosmyna et al., 2025). У ситуаціях високого академічного чи професійного навантаження делегування завдань ШІ часто перетворюється на неадаптивну стратегію уникнення стресу, що безпосередньо пов'язано з феноменом прокрастинації. Як свідчать останні дослідження, існує стійкий взаємозв'язок між схильністю до зволікання, зниженою навчальною мотивацією та формуванням залежності від таких інструментів, як ChatGPT (Galindo-Domínguez et al., 2026; Zhai, 2023).

Незважаючи на стрімке зростання інтересу до цієї проблематики, психологічні механізми переходу від інструментального використання нейромереж до технологічної залежності та когнітивного вигорання (Sharma & Singh, 2025) залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, потребує глибокого емпіричного підтвердження роль здатності до самоврядування як внутрішнього бар'єра, що запобігає неконтрольованому делегуванню мисленнєвих функцій алгоритмам. Це зумовлює гостру необхідність вивчення когнітивно-вольових предикторів, які відрізняють продуктивне використання інноваційних технологій від залежної поведінки, що й визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у встановленні характеру взаємозв'язку між рівнем прокрастинації, здатністю до самоврядування та схильністю до надмірного використання генеративного штучного інтелекту, а також у

визначенні умовних психологічних механізмів, за яких компоненти самоврядування модифікують характер цього зв'язку.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати психологічні механізми та критерії переходу від продуктивного когнітивного розвантаження за допомогою генеративного ШІ до його надмірного використання.

2. Розробити психодіагностичний інструмент для діагностики надмірного використання генеративного штучного інтелекту на вітчизняній вибірці.

3. Емпірично встановити характер впливу схильності до прокрастинації на формування залежних патернів взаємодії з алгоритмами штучного інтелекту як стратегії уникнення когнітивних зусиль.

4. Дослідити медіаторну функцію здатності до самоврядування (зокрема ланок цілепокладання та критеріїв оцінювання) і визначити умови, за яких делегування завдань ШІ вивільняє когнітивний ресурс для креативності, запобігаючи втраті інтелектуальної автономії.

Гіпотези дослідження:

1. Вищий рівень схильності до прокрастинації (за шкалою PPS) позитивно корелює з більшою частотою та надмірністю використання генеративного ШІ.

2. Прокрастинація є прямим предиктором переходу від інструментального до проблемного (надмірного) використання алгоритмів ШІ, що закріплюється як звична стратегія уникнення когнітивних зусиль..

3. Високий рівень розвитку таких ланок самоврядування, як "Цілепокладання" та "Критерії оцінювання", виступає когнітивним буфером, який дозволяє інтенсивно використовувати генеративний ШІ без ризику формування поведінкової залежності.

Об'єкт дослідження - цифрова поведінка особистості.

Предмет дослідження - зв'язок здатності до самоврядування та прокрастинації з частотою і характером використання генеративного ІІІ.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутих гіпотез було застосовано комплекс методів:

- методи теоретичного пізнання: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукових літературних джерел для концептуалізації феноменів прокрастинації, самоврядування та когнітивного розвантаження;

- емпіричні методи: метод стандартизованого самозвіту (тестування та опитування). Використано: розроблений та адаптований авторський опитувальник надмірного використання генеративного ІІІ, шкалу для оцінки прокрастинації, шкалу задоволеності базових психологічних потреб (Basic Psychological Need Satisfaction Scale), а також методику "Здатність до самоврядування" (Н. М. Пейсахов);

- математико-статистичні методи обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз (r-Пірсона, ρ -Спірмена), порівняльний аналіз (t-критерій Ст'юдента, U-критерій Манна-Уїтні, однофакторний дисперсійний аналіз One-Way ANOVA Welch's), а також модераційний аналіз на базі узагальнених лінійних моделей (GLM). Обробка емпіричних даних здійснювалась у статистичному програмному середовищі Jamovi.

Дослідницька вибірка. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці загальним обсягом $N = 121$ особа (гетерогенна за статтю, віком та статусом зайнятості вибірка). Збір даних відбувався в онлайн-форматі з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Практичне значення роботи. Отримані результати мають безпосереднє прикладне значення для психологічного консультування, педагогіки вищої школи та HR-менеджменту. Емпірично доведено, що схильність до прокрастинації та залежність від ГІІІ є універсальними механізмами, які не детермінуються статтю чи об'єктивним дефіцитом часу через зайнятість.

Виявлений "парадокс цілепокладання" та специфіка модераційного впливу компонентів самоврядування дозволяють ідентифікувати специфічну групу ризику. Результати дозволяють психологам та педагогам розробити цільові інтервенції для осіб, які демонструють ознаки когнітивного вигорання. Отримані дані можуть бути інтегровані в освітні програми з розвитку цифрової гігієни, навичок саморегуляції, критичного мислення та академічної доброчесності. Крім того, розроблений і психометрично обґрунтований (КМО = 0.817) інструментарій діагностики надмірного використання ІІІ може ефективно застосовуватися фахівцями у подальших психологічних дослідженнях.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань, з них - 50 іноземною мовою, та 4 додатків. Дослідження містить 5 таблиць і 4 рисунки. Основний зміст викладено на 70 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 89 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРЕДИКТОРІВ ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТИВНОГО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Психологічна специфіка систем генеративного ШІ в освітньому та професійному середовищі.

Сучасний етап розвитку глобального інформаційного простору характеризується не просто черговою хвилею цифровізації, а фундаментальним переходом до нової парадигми взаємодії суб'єкта з інтелектуальними системами. Стрімка і масова імплементація технологій генеративного штучного інтелекту (ГШІ), зокрема великих мовних моделей (Large Language Models, LLM), таких як ChatGPT, Claude та Gemini, ознаменувала собою якісну трансформацію архітектури когнітивної діяльності людини як в освітньому, так і в професійному середовищах. На відміну від традиційних цифрових інструментів попередніх поколінь, які виконували функції пасивних сховищ або трансляторів даних, ГШІ виступає в ролі активного когнітивного агента, здатного до симуляції складних розумових операцій: аналізу неструктурованої інформації, синтезу нових концептів та продукування контекстуально релевантних рішень у формі природної мови. Як зазначають Kosmyna et al. (2025), ми спостерігаємо зміщення фокусу з алгоритмічного обчислення на семантичне партнерство, де технологія перебирає на себе частину функцій виконавчого контролю особистості, що вимагає детального психологічного переосмислення понять інтелектуальної автономії та суб'єктності користувача.

Психологічна специфіка систем ГШІ виявляється насамперед у зміні механізмів доступу до знань та способу їх обробки. Традиційні пошукові системи (умовна епоха "Google 1.0") функціонували за принципом індексації та надання посилань на першоджерела, залишаючи за людиною виключне право на критичне оцінювання, фільтрацію та фінальну збірку інформації. Водночас генеративні моделі пропонують користувачеві вже готові,

лінгвістично довершені когнітивні конструкти, що подаються через імітацію міжособистісного діалогу (Gerlich, 2025). Це створює специфічний психологічний ефект "когнітивної легкості", де процес пошуку відповіді перестає бути дослідницьким квестом і перетворюється на акт споживання готового інтелектуального продукту. На думку X. Zhai (2023), поява систем такого рівня стала радикальним викликом для сучасної освіти, оскільки вперше в історії цифровізації технологія виявилася здатною до виконання завдань, що раніше вважалися інваріантною ознакою вищих когнітивних функцій людини - від написання академічних есе до аргументованого ведення дискусій та розробки програмного коду.

Фундаментальною теоретичною основою для розуміння природи довіри та специфіки взаємодії з такими системами є концепція "The Media Equation", запропонована Б. Рівзом та К. Нассом (Reeves & Nass, 1996). Згідно з цією теорією, людська психіка еволюційно не пристосована до швидкого розрізнення штучних та природних джерел комунікації, якщо перші демонструють ознаки соціальної присутності або використовують природні мовні коди. Внаслідок цього програмні інтерфейси, що ведуть діалог від першої особи та демонструють здатність до емпатії чи розуміння контексту, підсвідомо сприймаються користувачами як "соціальні актори" (social actors), а не як безликі алгоритми. Цей ефект антропоморфізму веде до того, що студенти та фахівці вибудовують з інструментами ШІ стосунки, засновані на механізмах соціальної довіри, а не технічної верифікації. Як підкреслюють Firth et al. (2019), така специфіка взаємодії створює підґрунтя для феномену надмірної довіри (over-reliance), коли суб'єкт схильний делегувати алгоритму не лише технічну рутину, а й критичні етапи прийняття рішень, поступово втрачаючи навички епістемологічної пильності.

Слід підкреслити, що взаємодія з генеративним штучним інтелектом як у студентської молоді, так і у фахівців з високим рівнем кваліфікації має виражений дуалістичний характер. З одного боку, як зазначають D. Leufer та

L. Floridi (2022), ГШІ виступає потужним інструментом когнітивного посилення (cognitive enhancement), що дозволяє оптимізувати процеси обробки масивів даних, генерування ідей та подолання "страху чистого аркуша". За умов збереження суб'єктом керівної ролі (коли ШІ використовується суто як інструмент), така взаємодія вивільняє інтелектуальний ресурс для вирішення творчих і стратегічних завдань. З іншого боку, у своєму дослідженні використання ШІ на робочому місці ті ж автори наголошують, існує тонка межа між функціональною підтримкою та повною когнітивною екстерналізацією, коли працівник чи студент делегує алгоритму безпосередньо функцію прийняття рішень та смислоутворення.

У професійному середовищі ця проблема набуває особливої гостроти. Фахівці інтелектуальної праці (knowledge workers), стикаючись із постійним дефіцитом часу та високим інформаційним навантаженням, схильні використовувати LLM-системи для оптимізації своєї щоденної рутини: від структурування аналітичних звітів до написання програмного коду (Dwivedi et al., 2023). Однак, "когнітивна легкість", яку забезпечує ШІ, поступово знижує поріг толерантності особистості до інтелектуального напруження. Відбувається підміна понять: замість того, щоб використовувати згенерований контент як сировину для подальшого аналізу, суб'єкт починає сприймати його як готовий, фінальний продукт.

Такий патерн взаємодії неминуче призводить до відтермінованих негативних наслідків для архітектури мислення. Емпіричні дослідження нейробіологічних маркерів взаємодії людини з ChatGPT під час виконання академічних та професійних завдань, проведені Kosmyna et al. (2025), переконливо доводять факт накопичення так званого "когнітивного боргу" (cognitive debt). Сутність цього феномену полягає у тому, що при постійному делегуванні складних етапів роботи нейромережі, людський мозок перестає активувати нейронні контури, відповідальні за глибоке фокусування, синтез та критичний контроль. Індивід потрапляє у стан ілюзорної компетентності:

йому здається, що він володіє знаннями та навичками, проте поза контекстом доступу до ШІ-інструмента його реальна здатність до автономного вирішення завдань виявляється суттєво зниженою.

Більше того, психологічна специфіка сучасних систем ГШІ полягає у їхній здатності надавати відповідям максимальної переконливості та авторитетності незалежно від фактичної достовірності згенерованих даних. Це явище, відоме як ефект "галюцинацій" ШІ, у поєднанні з розглянутою вище антропоморфізацією та соціальною довірою (Reeves & Nass, 1996), формує передумови для зниження епістемологічної пильності. Користувач, який звик до швидкого отримання зв'язних і зовні логічних відповідей, поступово втрачає мотивацію до перевірки фактів (фактчекінгу) та самостійного пошуку альтернативних рішень.

Таким чином, генеративний штучний інтелект в освітньому та професійному середовищах постає не просто як новітня технологія доступу до інформації, а як складний соціотехнічний агент, що безпосередньо втручається у процеси людської саморегуляції. Здатність ГШІ імітувати інтелектуальну діяльність створює безпрецедентну спокусу уникнення когнітивних зусиль, що трансформує традиційні виклики самоорганізації (зокрема, проблему прокрастинації) у площину формування новітніх технологічних залежностей та втрати інтелектуальної автономії особистості.

1.2 Теорія когнітивного розвантаження та ризики інтелектуальної ізоляції у взаємодії "людина-ШІ"

Фундаментальні зміни у способах обробки, зберігання та відтворення інформації, спровоковані цифровою революцією, призвели до трансформації базових мнемічних та мисленнєвих стратегій сучасної особистості. Вихідною точкою для розуміння психологічних наслідків взаємодії з ШІ-системами є феномен "цифрової амнезії", або так званий "ефект Google", вперше детально описаний ще у роботах В. Sparrow та колег (Sparrow et al., 2011). Дослідники

емпірично довели, що в умовах постійного доступу до мережевих ресурсів людська пам'ять переорієнтовується з фіксації безпосереднього змісту інформації на запам'ятовування шляхів доступу до неї. Цей механізм, відомий як транзактивна пам'ять (transactive memory), раніше був притаманний лише соціальним групам, де члени колективу "розподіляли" між собою сфери знань. Проте в епоху високих технологій роль "соціального напарника" перебрав на себе комп'ютер. Студенти та фахівці професійної сфери дедалі частіше розглядають цифрові пристрої як зовнішнє розширення власного когнітивного апарату, що створює ілюзію нескінченного інтелектуального ресурсу, доступного за умови наявності зв'язку.

Подальший розвиток цієї концепції в межах когнітивної психології призвів до формування теорії когнітивного розвантаження (cognitive offloading). Згідно з визначенням E. Risko та S. Gilbert (2016), когнітивне розвантаження - це використання фізичних дій для зниження когнітивних вимог завдання, що дозволяє індивіду виконувати складні операції з меншими суб'єктивними зусиллями. У нормі цей процес є адаптивним: наприклад, використання календаря для планування зустрічей або калькулятора для складних обчислень вивільняє ресурси робочої пам'яті для більш творчих та стратегічних задач. Як зазначає J. Sweller (2011) у межах теорії когнітивного навантаження (Cognitive Load Theory), ефективне навчання та професійна діяльність можливі лише за умови раціонального розподілу ресурсів між внутрішніми когнітивними схемами та зовнішніми допоміжними інструментами. Проте поява генеративного штучного інтелекту радикально змінила баланс у цій системі: якщо раніше розвантажувалися лише окремі технічні етапи (пошук джерел, обчислення), то LLM-моделі пропонують розвантаження цілісних смислоутворювальних актів - аналізу, структурування та синтезу тексту.

Особлива небезпека неконтрольного когнітивного розвантаження при використанні ГШІ полягає у поступовому виснаженні виконавчих функцій

особистості. На відміну від статичних баз даних, ШІ-чатботи імітують процес міркування, що спонукає користувача до "когнітивної ліні" (cognitive laziness). Коли працівник чи студент делегує алгоритму завдання з написання звіту чи вирішення професійного кейсу, він пропускає етапи глибокого опрацювання інформації, необхідні для формування стійких нейронних зв'язків. Як підкреслюють у своєму дослідженні M. Sharma та S. Singh (2025), надмірна залежність від ГШІ корелює зі зниженням показників робочої пам'яті та здатності до тривалої концентрації уваги. Автори вводять поняття "цифрового вигорання виконавчих функцій" (executive functioning burnout), вказуючи на те, що постійна відсутність необхідності напружувати інтелектуальний апарат веде до його функціональної деградації, аналогічної до атрофії м'язів при відсутності фізичного навантаження.

Цей процес має кумулятивний характер, що дозволяє говорити детальніше про формування явища, згаданого у попередньому підрозділі, яке N. Kosmyna et al. (2025) називають "когнітивним боргом" (cognitive debt) - короткострокова вигода від швидко отриманого за допомогою ШІ результату (наприклад, написаного есе чи розробленого коду) компенсується довгостроковими втратами у здатності суб'єкта виконувати аналогічні завдання самостійно. Людина потрапляє в пастку ілюзорної компетентності: вона відчувається професійно успішною, оперуючи складними концептами, згенерованими машиною, проте в ситуації відсутності доступу до алгоритму її реальний когнітивний потенціал виявляється критично обмеженим. Для студентської молоді це загрожує зупинкою професійного становлення, а для дорослих фахівців - втратою кваліфікації та здатності до критичного переосмислення робочих процесів. Таким чином, трансформація інтелектуальної суб'єктності в епоху ШІ відбувається через перехід від "мислення разом із технологією" до "мислення замість суб'єкта", що стає передумовою для формування технологічної залежності нового типу.

Важливою детермінантою трансформації інтелектуальної суб'єктності в умовах взаємодії з LLM-системами є формування феномену "ілюзії мислення" (the illusion of thinking). Як зазначають P. Shojaee та колеги (2025), лінгвістична довершеність та висока швидкість генерації відповідей створюють у користувача хибне відчуття розуміння суті проблеми без проходження необхідних етапів когнітивної обробки. Внаслідок цього виникає стан, який у педагогічній психології класифікується як ілюзія компетентності: суб'єкт схильний переоцінювати рівень власних знань, оскільки він має постійний доступ до зовнішнього джерела, яке симулює процес експертних міркувань. У контексті професійної діяльності це веде до зниження здатності до автономного вирішення нетипових завдань, оскільки фахівець звикає оперувати готовими патернами, не усвідомлюючи логічних зв'язків між ними. Більше того, експериментальні дані (Kosmyna et al., 2025) свідчать, що використання ГШІ для виконання творчих та аналітичних завдань (наприклад, як згадувалось раніше, написання академічних есе) корелює із суттєвим зниженням активності нейронних контурів, відповідальних за стратегічне планування та самомоніторинг, що фактично підтверджує перехід від інструментальної підтримки до повної когнітивної екстерналізації.

Паралельно з деградацією виконавчих функцій відбувається ерозія так званої "епістемологічної пильності" (epistemic vigilance). Традиційно інтелектуальна діяльність передбачає критичну оцінку джерел, перевірку фактів та зіставлення суперечливих точок зору. Проте, як підкреслює M. Gerlich (2025), діалогова природа ГШІ та його здатність надавати відповіді з високим ступенем переконливості (навіть у випадках генерування недостовірної інформації) провокують користувача на відмову від критичного фільтрування контенту. Суб'єкт перекладає епістемологічну відповідальність на алгоритм, що стає причиною накопичення помилкових концептів у професійній та освітній базі знань. Дослідження E. Rahimi та T. Reeves (2022)

вказують на те, що без усвідомленої саморегуляції користувачі ГШІ схильні обирати шлях найменшого когнітивного опору (*convenience over reflection*), що призводить до поступового вимивання інтелектуального авторства та суб'єктивності особистості у цифровому середовищі.

Центральним наслідком означених процесів у соціально-психологічному вимірі стає ризик формування "інтелектуальної ізоляції" (C. Zhai et al., 2024). Цей феномен виявляється у зміщенні вектора комунікації: замість залучення до живого соціального брейнштормінгу з колегами, викладачами чи одногрупниками, індивід дедалі частіше обирає герметичну взаємодію з ШІ-чатботом. Психологічна привабливість такої ізоляції зумовлена відсутністю соціального оцінювання, критики та страху некомпетентності, які часто супроводжують реальну міжособистісну взаємодію. ШІ виступає в ролі "безпечного напарника", який завжди доступний і демонструє безмежне терпіння, що створює ілюзію продуктивного діалогу. Проте, на відміну від людської комунікації, де істина народжується у зіткненні різних позицій та емоційному обміні, взаємодія з алгоритмом є інтелектуально обмеженою рамками мовної моделі. Як зазначають C. Zhai et al. (2024), інтелектуальна ізоляція веде до звуження когнітивного горизонту особистості та втрати навичок соціального пізнання, перетворюючи суб'єкта на пасивного споживача згенерованих сенсів, відірваного від колективного процесу смислоутворення.

З огляду на вищезазначене, теорія когнітивного розвантаження в епоху ГШІ набуває нових, критичних рис. Якщо класичне розвантаження (*offloading*) спрямоване на підвищення ефективності через делегування рутини, то сучасна взаємодія з генеративними моделями часто межує з когнітивним самозреченням. Ризики інтелектуальної ізоляції, накопичення когнітивного боргу та втрата епістемологічної пильності формують підґрунтя для переходу від адаптивного використання технології до поведінкової залежності. Саме цей перехід, зумовлений прагненням до миттєвого зняття

інтелектуальної тривоги, стає ключовим об'єктом нашого подальшого дослідження у контексті прокрастинації та дефіциту самоврядування.

Осмислення наслідків когнітивного розвантаження вимагає аналізу так званого "парадоксу делегування", який є центральним для розуміння сучасної взаємодії "людина-ШІ". Як зазначають G. Chirayath, K. Premamalini та J. Joseph (2025), використання систем штучного інтелекту не є когнітивно нейтральним актом: воно або зміцнює психологічну стійкість (resilience) суб'єкта через вивільнення ресурсів, або формує деструктивну залежність. Межа між цими станами визначається характером делегування когнітивних операцій. Продуктивне розвантаження передбачає передачу алгоритму суто технічних, рутинних етапів обробки даних (extraneous load), що дозволяє індивіду зосередитися на змістовній складовій навчання чи праці. Проте, коли розвантаження зачіпає етапи глибокого осмислення (germane load), воно перетворюється на механізм когнітивної деградації. У цьому контексті A. Skulmowski (2023) вказує на ризики "цифрової екстерналізації", де суб'єкт поступово втрачає навичку інтроспекції та внутрішнього контролю над інтелектуальним продуктом, оскільки ШІ починає виконувати функцію не "помічника", а "замісника" розумової діяльності.

Варто також розглянути відмінності у патернах когнітивного розвантаження серед представників різних поколінь. Емпіричні дані, отримані M. Gerlich (2025) у крос-національному дослідженні, демонструють значущу кореляцію між віком користувача та рівнем критичного мислення при взаємодії з ШІ. Встановлено, що молодші респонденти (студентська молодь) демонструють вищий рівень довіри до згенерованого контенту та сильнішу схильність до надмірного делегування когнітивних функцій алгоритмам ШІ. Це пояснюється тим, що у молодого покоління навички автономного критичного аналізу ще перебувають у стадії формування, і ШІ-інструменти стають "легким шляхом" уникнення когнітивних зусиль. Натомість старші учасники вибірки, які мають сформований фундамент

професійної експертизи та вищий рівень освітньої підготовки, схильні використовувати ГШІ більш інструментально, зберігаючи епістемологічну пильність та сприймаючи алгоритм як засіб оптимізації, а не джерело істини (Gerlich, 2024).

Аналогічну логіку ми спостерігаємо в аналізі професійної діяльності. Для фахівців старшого віку взаємодія з LLM-моделями часто набуває рис "функціональної підтримки" (functional assistance), що корелює із задоволенням потреби у компетентності за теорією самодетермінації (Leufer & Floridi, 2022). Водночас для початківців та студентів, які ще не володіють глибокими предметними знаннями, виникає небезпека "когнітивної делегації", за якої процес професійного становлення заміщується ілюзією продуктивності. Як підкреслюють M. Sharma та S. Singh (2025), така різниця в підходах зумовлює і різні психологічні наслідки: молодші користувачі частіше стикаються з цифровим вигоранням виконавчих функцій через надмірну залежність від алгоритмічного зворотного зв'язку, тоді як у зрілих професіоналів ШІ може виступати буфером проти професійного стресу.

Відповідно, трансформація інтелектуальної суб'єктності в умовах масового впровадження ГШІ має диференційований характер, що визначається не лише технологічними параметрами інструментів, а й внутрішніми регуляторними ресурсами особистості. Виявлені вікові особливості вказують на те, що "парадокс когнітивного розвантаження" тісно пов'язаний зі здатністю суб'єкта до самоврядування. Якщо розвинене цілепокладання та наявність внутрішніх критеріїв оцінювання (притаманні більш досвідченим користувачам) дозволяють зберігати інтелектуальну автономію, то дефіцит цих функцій у поєднанні зі схильністю до прокрастинації створює ідеальні умови для формування поведінкової залежності від використання ШІ. Це твердження стає ключовим для подальшого теоретичного обґрунтування ролі прокрастинації як тригера технологічної адикції

Окрім деградації виконавчих функцій, надмірне когнітивне розвантаження спричиняє деструктивні зміни у мотиваційно-вольовій структурі особистості. Як зазначають Н. Galindo-Domínguez та колеги (2026), тривала взаємодія з ГШІ в умовах відсутності внутрішнього контролю призводить до формування стану апатії та амотивації. Користувач потрапляє у замкнене коло: чим частіше він делегує складні завдання алгоритму, тим нижчою стає його самоефективність, що, у свою чергу, посилює тривогу перед самотійною діяльністю. У дослідженнях, проведених Ahmad et al. (2023), цей феномен описується як "цифрова лінь" (digital laziness) - втрата суб'єктом прагнення до докладання вольових зусиль навіть у тих ситуаціях, де використання ШІ є недоцільним або надлишковим. Для працюючих фахівців старшого віку це загрожує професійною декваліфікацією, тоді як для студентів - формуванням вивченої безпорадності у навчальному процесі.

Важливо враховувати, що ризики інтелектуальної ізоляції та когнітивного розвантаження мають інституційний вимір. Згідно з рамковими рекомендаціями UNESCO щодо компетенцій у сфері ШІ (UNESCO, 2024), критичною загрозою є втрата "людської агентності" (human agency) - здатності особистості самотійно визначати цілі та нести відповідальність за результати своєї праці. Коли LLM-моделі стають єдиним джерелом смислів, відбувається стандартизація мислення. Користувач перестає шукати унікальні рішення, підсвідомо підлаштовуючи свої запити та спосіб міркування під логіку алгоритму. Це призводить до ерозії креативного потенціалу, оскільки справжнє інтелектуальне зростання можливе лише через подолання когнітивного опору, від якого ШІ намагається "визволити" користувача.

У контексті нашого дослідження, що охоплює широку вікову вибірку, ми припускаємо, що саме рівень когнітивного розвантаження є медіатором, який перетворює адаптивне використання технології на надмірне. Якщо інструментальне використання ШІ спрямоване на розширення можливостей суб'єкта (upskilling), то надмірне делегування когнітивних функцій

алгоритмам ШІ веде до втрати навичок (deskilling). Ця межа є особливо рухливою для осіб із дефіцитом саморегуляції, для яких ШІ стає ідеальним інструментом реалізації прокрастинаційних патернів поведінки.

Підсумовуючи теоретичний аналіз феномену когнітивного розвантаження, слід зазначити, що генеративний штучний інтелект виступає амбівалентним чинником розвитку сучасної особистості. З одного боку, він надає безпрецедентні можливості для оптимізації інтелектуальної праці та навчання, з іншого - створює ризики глибокої інтелектуальної ізоляції, накопичення когнітивного боргу та втрати суб'єктності. Ефективність взаємодії в системі "людина-ШІ" визначається не технологічними параметрами системи, а здатністю користувача зберігати епістемологічну пильність та вольовий контроль над процесом смислоутворення. Виявлені закономірності вказують на те, що головним психологічним тригером, який запускає механізми неадаптивного когнітивного розвантаження, є схильність до прокрастинації, аналіз якої як фактора цифрової адикції буде представлений у наступному підрозділі.

1.3. Психологічна природа прокрастинації в академічному та професійному контекстах

У сучасній психологічній науці феномен прокрастинації дедалі частіше розглядається не як ситуативний дефіцит навичок тайм-менеджменту або прояв ліні, а як складний інтегральний конструкт, що відображає глибинний збій у системі саморегуляції особистості. Фундаментальний перегляд природи цього явища пов'язаний з працями П. Стіла (Steel, 2007), який на основі масштабного мета-аналізу визначив прокрастинацію як добровільне, але ірраціональне відтермінування наміченої дії, попри усвідомлення неминучих негативних наслідків такого зволікання. Ключовим теоретичним підґрунтям для розуміння мотиваційних механізмів цього процесу виступає Теорія часової мотивації (Temporal Motivation Theory). Згідно з її

положеннями, суб'єктивна корисність виконання завдання визначається складною взаємодією чотирьох змінних: очікуванням успіху, цінністю винагороди, рівнем вродженої імпульсивності індивіда та часовою дистанцією до дедлайну. У сучасну цифрову епоху, де генеративний штучний інтелект (ГШІ) здатен забезпечити майже миттєвий результат інтелектуальної праці, ці змінні зазнають радикальної трансформації. Технологія штучно скорочує часову дистанцію між запитом і результатом, провокуючи суб'єкта до вибору найменш енерговитратного шляху і тим самим ламаючи класичну мотиваційну криву.

Вітчизняні дослідники О. Журавльова та О. Журавльов (2019) підкреслюють, що прокрастинація є стійкою особистісною властивістю, яка в умовах високої невизначеності та інформаційної насиченості сучасного суспільства стає дезадаптивною стратегією подолання стресу. Автори вказують на ірраціональний характер дилаторної поведінки: індивід усвідомлює необхідність виконання завдання, проте не може подолати когнітивний дисонанс між короткостроковим бажанням уникнути дискомфорту та довгостроковою ціллю досягнення результату. У контексті взаємодії з ШІ-інструментами ця ірраціональність проявляється у феномені "когнітивної втечі". Як зазначають Sirois та Pychyl (2013), пріоритетом для прокрастинатора стає негайна регуляція настрою (short-term mood regulation). Зіткнувшись із важким академічним есе чи складним професійним звітом, людина відчуває інтелектуальну тривогу та страх невдачі. В цей момент ШІ постає не просто як асистент, а як "емоційний стабілізатор", що дозволяє миттєво зняти напругу, надаючи готове рішення.

Особливої актуальності проблема прокрастинації набуває через її трансформацію в академічному середовищі. Згідно з дослідженнями Н. Galindo-Domínguez та колег (2026), існує прямий позитивний зв'язок між рівнем амотивації, схильністю до зволікання та залежністю від ChatGPT. Студенти, які сприймають навчальні завдання як надмірно обтяжливі або

позбавлені особистісного сенсу, використовують ГШІ як механізм уникнення когнітивних зусиль. Це створює замкнене коло: прокрастинація змушує відкладати роботу до останньої хвилини, коли часу на самостійне опрацювання вже не залишається, що робить звернення до ШІ єдиним способом вкластися в дедлайн. Така практика, за влучним висловом Palma Gil et al. (2025), формує ілюзорне почуття академічної успішності, за яким ховається реальна деградація навичок глибокого навчання.

Проте феномен прокрастинації не обмежується лише освітнім контекстом. У професійній діяльності фахівців інтелектуальної праці зволікання часто маскується під "ілюзію продуктивності" (productive procrastination). Працівник може витратити години на нескінченне вдосконалення промптів або генерування другорядних варіантів рішень за допомогою ШІ, замість того, щоб розпочати реальну роботу над суттю проекту. Це явище свідчить про глибокий дефіцит вольової регуляції, де технологія стає інструментом легалізації бездіяльності. Як зазначають О. Журавльова та О. Журавльов (2021), прокрастинація виступає детермінантою порушення психічного здоров'я, оскільки постійне відчуття провини за делегування власних обов'язків машині накопичує хронічний стрес та знижує професійну самооцінку.

Механізм переходу від епізодичного (інструментального) використання генеративного ШІ до поведінкової залежності найповніше розкривається саме через розуміння прокрастинації як дефекту емоційної регуляції. За згаданою раніше концепцією Ф. Сіруа та Т. Пічіла (Sirois & Pychyl, 2013), прокрастинатор свідомо жертвує довгостроковими перспективами заради негайного усунення негативного афекту (short-term mood regulation), пов'язаного з виконанням складного або рутинного завдання. У традиційному освітньому чи професійному середовищі таке уникнення зазвичай призводило до настання негативних наслідків у вигляді академічної заборгованості, дедлайн-паніки чи професійних санкцій, що з часом могло

стимулювати суб'єкта до усвідомлення проблеми та корекції поведінки. Проте інтеграція LLM-систем у цей цикл докорінно змінює класичний механізм підкріплення. Отримуючи згенерований алгоритмом результат за лічені хвилини до дедлайну, прокрастинатор уникає зіткнення з реальними наслідками своєї бездіяльності. Відбувається потужне подвійне підкріплення: негативне (миттєве зняття тривоги та стресу) і позитивне (отримання прийнятної оцінки або схвалення керівництва за здану роботу). Згідно з дослідженнями G. Chirayath та колег (2025), які аналізували вплив ШІ на архітектуру копінг-стратегій, така технологічно опосередкована форма уникнення стрімко кристалізується у стійкий поведінково залежний патерн, де алгоритм стає безальтернативним способом подолання життєвої та інтелектуальної фрустрації.

Нейропсихологічне підґрунтя цього процесу ґрунтовно описано у працях О. Журавльової та О. Журавльова (2020), які наголошують на біологічній підструктурі прокрастинації. Вона тісно пов'язана зі зниженням активності дорзолатеральної префронтальної кори (відповідальної за вольовий контроль, планування та утримання цілі) та гіперактивністю лімбічної системи, що вимагає миттєвого задоволення. В умовах дефіциту внутрішніх ресурсів для гальмування дилаторних імпульсів, генеративний ШІ фактично бере на себе роль "екстерналізованої префронтальної кори". Суб'єкт перестає боротися з власними прокрастинаційними тенденціями, оскільки формується стійка впевненість у наявності цифрового "рятівного кола". Однак, як свідчать нейрофізіологічні дані N. Kosmyna et al. (2025), така екстерналізація функцій управління має свою ціну. Постійне використання ШІ для компенсації власної прокрастинації поглиблює когнітивний борг і призводить до цифрового вигорання виконавчих функцій (Sharma & Singh, 2025). Особистість опиняється у стані технологічної пастки: страх перед завданням зростає через детренованість власних когнітивних навичок, що ще більше

посилує прокрастинацію, яка, у свою чергу, знову купірується виключно за допомогою штучного інтелекту.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що прокрастинація в епоху генеративного штучного інтелекту трансформується з індивідуальної проблеми тайм-менеджменту на ключовий предиктор формування технологічної адикції. Прагнення індивіда до уникнення когнітивного напруження та швидкої регуляції негативних емоцій (страху перед дедлайном, тривоги, невпевненості) знаходить ідеальне та безвідмовне підкріплення у функціоналі LLM-моделей. Водночас наявність великої частки користувачів, які здатні інтенсивно залучати ШІ для підвищення власної продуктивності без переходу до поведінкової залежності, вказує на наявність потужних внутрішніх модераторів цього процесу. Здатність протистояти "когнітивній лінії" та зберігати інтелектуальну суб'єктність у цифровому середовищі неможливо пояснити лише відсутністю прокрастинації. Концептуальне розуміння того, чому одні фахівці та студенти стають придатками алгоритмів, а інші - ефективними "артдиректорами" штучного інтелекту, вимагає звернення до теорії здатності до самоврядування та задоволення базових психологічних потреб особистості. Аналіз цих буферних механізмів буде представлено у наступному підрозділі.

1.4. Самоврядування та самодетермінація як регулятори автономії особистості в цифрову епоху

Забезпечення інтелектуальної автономії суб'єкта в умовах тотальної цифровізації когнітивних процесів вимагає звернення до внутрішніх ресурсів особистості, що визначають її здатність до самостійного вибору та регуляції діяльності. Фундаментальним теоретичним підґрунтям для аналізу цих ресурсів виступає теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Е. Десі та Р. Райаном (Deci & Ryan, 2000). Згідно з цією концепцією, психологічне благополуччя та внутрішня мотивація індивіда

безпосередньо залежать від ступеня задоволення трьох базових психологічних потреб: в автономії (відчуття авторства власних дій), компетентності (відчуття власної ефективності) та зв'язності з іншими (relatedness). У контексті інтенсивної взаємодії з генеративним штучним інтелектом (ГШІ) саме потреба в автономії стає найбільш вразливою. Як підкреслює Л. З. Сердюк (2018), самодетермінація є вищим рівнем саморегуляції, де особистість виступає не просто як виконавець, а як активний творець свого життєвого шляху, здатний чинити опір зовнішнім маніпулятивним чи технологічним впливам. Втрата відчуття "Я як джерело дії" при надмірному делегуванні інтелектуальних завдань алгоритмам призводить до фрустрації потреби в автономії, що, у свою чергу, запускає механізми надмірного використання технологій як способу компенсації внутрішньої порожнечі та тривоги.

Водночас реалізація самодетермінованої поведінки у складному цифровому середовищі неможлива без розвиненого операційного механізму управління власною активністю. Психологічним еквівалентом такого механізму є концепція здатності до самоврядування, запропонована Н. М. Пейсаховим. На відміну від вузького розуміння самоконтролю, самоврядування за Пейсаховим - це цілісний циклічний процес, що включає вісім послідовних ланок: орієнтування в ситуації, прогнозування, цілепокладання, планування, формування критеріїв оцінювання, прийняття рішення, самоконтроль та корекцію (Пейсахов, 1991). Кожна з цих ланок виконує функцію "когнітивного фільтра", який дозволяє суб'єкту утримувати власну стратегічну рамку діяльності. Як зазначають вітчизняні дослідники (Татенко, 2017; Завгородня, 2019), здатність до самоврядування визначає міру суб'єктності особистості: чим вищий рівень розвитку цих ланок, тим меншою є ймовірність перетворення людини на пасивного об'єкта впливу, зокрема алгоритмічного. В умовах роботи з ГШІ самоврядування виступає як

регуляторна база, що дозволяє користувачеві залишатися стратегічним керівником процесу, а не просто споживачем готових відповідей.

Центральною точкою зшивання теорії самодетермінації та моделі самоврядування у нашому дослідженні виступає феномен цілепокладання. Саме в цій ланці за Пейсаховим реалізується сутність особистісної автономії за Десі та Райаном. Цілепокладання - це акт перетворення зовнішніх вимог (навчального завдання чи професійного звіту) на внутрішній особистісний сенс. Якщо суб'єкт має чітко сформовану внутрішню ціль та власні критерії оцінювання якості результату, взаємодія з ШІ набуває інструментального характеру. У такому разі використання LLM-моделей сприяє задоволенню потреби у компетентності: індивід відчуває себе майстром, який ефективно керує складним інструментом для досягнення своєї мети. Натомість при дефіциті цілепокладання та відсутності внутрішніх критеріїв оцінки, ШІ перебирає на себе функцію смислоутворення. Це призводить до парадоксального стану: людина отримує високий результат (наприклад, оцінку за згенероване есе), але відчуває відчуження від процесу та результату праці, оскільки її потреба в автономії залишається глибоко фрустрованою.

Слід також враховувати роль імпульсивності як деструктивного фактора, що розмиває зв'язок між автономією та самоврядуванням. Як вказує П. Стіл (Steel, 2007) у межах теорії часової мотивації, висока імпульсивність робить індивіда чутливим до миттєвих винагород, якими в нашому випадку є швидкі відповіді ШІ. За умов слабого самоврядування імпульсивний потяг до когнітивного розвантаження стає сильнішим за прагнення до автономного навчання. Окрім цілепокладання, критично важливою детермінантою збереження суб'єктності у взаємодії з ГШІ виступають ланки "Формування критеріїв оцінювання" та "Корекція" за Н. М. Пейсаховим. У контексті самодетермінації ці етапи є операційним базисом для епістемологічної автономії особистості. Якщо користувач володіє розвиненою внутрішньою системою стандартів якості та істини, він здатний здійснювати верифікацію

згенерованого контенту, виявляючи фактичні помилки та логічні "галюцинації" алгоритму, що перетворює ШІ на когнітивний тренажер і сприяє зростанню реальної компетентності (Sharma & Singh, 2025).

Проте за умов несформованості власних критеріїв оцінки та низької здатності до самоврядування, суб'єкт потрапляє у стан епістемологічної залежності. Взаємодія з LLM-моделями створює специфічний "короткий контур" регуляції: ШІ надає миттєвий результат, який за формальними ознаками часто перевищує очікування. Як зазначають вітчизняні дослідники (Максименко, Сердюк, 2018), за такої умови відбувається підміна внутрішніх стандартів зовнішніми алгоритмічними параметрами: користувач починає сприймати переконливий тон та лінгвістичну гладкість відповіді ШІ як доказ її істинності. Це створює надпотужне позитивне підкріплення, яке стимулює перехід від внутрішньої мотивації до зовнішньої (прагнення до швидкого схвалення). Такий механізм миттєвого успіху стає тригером залежності (Galindo-Domínguez et al., 2026). Відбувається ілюзорне задоволення потреби в компетентності - особистість почувається успішною, оскільки "виконує" складні завдання, але це почуття є крихким і сурогатним, бо воно повністю детерміноване доступом до технології, а не внутрішнім ресурсом "Я". Це не приносить тривалого психологічного благополуччя, а лише накопичує "когнітивний борг" та посилює тривогу перед самотійною діяльністю (Kosmyna et al., 2025).

Важливою складовою нашої моделі є також потреба у зв'язності (relatedness), яка в цифрову епоху зазнає суттєвих трансформацій. Високий рівень самоврядування дозволяє особистості використовувати ШІ як інструмент для посилення власного соціального внеску - наприклад, для швидшої підготовки якісних матеріалів для команди чи громади, що сприяє інтеграції суб'єкта в соціум. Натомість особи з дефіцитом саморегуляції схильні до заміщення реальної міжособистісної взаємодії герметичним діалогом з ботом. Психологічна привабливість ШІ як "ідеального напарника",

який не критикує та завжди доступний, створює ілюзію задоволення потреби у зв'язності, водночас поглиблюючи інтелектуальну ізоляцію (Zhai et al., 2024).

Зазначені прояви регуляторних та мотиваційних процесів мають виражену специфіку залежно від життєвого та професійного досвіду респондентів. Для молодих респондентів (18-22 роки) характерною є стадія активного формування ланки "Критерії оцінювання" та загальна пластичність системи саморегуляції, що робить їх більш залежними від алгоритмічного авторитету та посилює ризик розчинення в алгоритмічній комунікації через гостру потребу в соціальному визнанні. Водночас для представників зрілого віку (40-60 років), згідно з дослідженнями Л. З. Сердюк (2021), самодетермінація та захист від інтелектуальної ізоляції спираються на інтегрований професійний досвід і сформовану професійну ідентичність, які виступають природним бар'єром проти надмірної екстерналізації мислення. Таким чином, здатність до самоврядування за Н. М. Пейсаховим постає фундаментальним психологічним механізмом забезпечення самодетермінації. Цілепокладання та критичне оцінювання виступають когнітивними модераторами, що визначають вектор використання ІІІ: як засобу для процвітання та посилення людської агентності (flourishing) або як інструменту втечі від реальності та інтелектуальної деградації.

Розглядаючи архітектуру нашої інтегральної моделі, необхідно експлікувати безпосередній інтерференційний зв'язок між прокрастинацією та описаною системою самоврядування, що найчіткіше простежується через призму рівнів регуляції поведінки в теорії самодетермінації. Якщо прокрастинація є безпосереднім наслідком дефіциту вольового контролю та переважання імпульсивних спонукань, то самодетермінація виступає як вища форма інтеграції особистості, що дозволяє долати ці деструктивні тенденції. Ключем до подолання дилаторних патернів у межах SDT є перехід від зовнішньої регуляції (дії під тиском дедлайнів чи страху) до ідентифікованої

та інтегрованої регуляції. У цифровому середовищі цей перехід забезпечується саме операційними ланками самоврядування: усвідомлене прогнозування наслідків та чітке цілепокладання дозволяють індивіду сприймати складне завдання не як загрозу, якої треба уникнути за допомогою ІІІ, а як виклик, що сприяє зростанню компетентності. Як підкреслює Л. З. Сердюк (2021), саме відчуття власної суб'єктності та автономії робить особистість стійкою до спокуси "когнітивного розвантаження", оскільки внутрішньо мотивований суб'єкт цінує сам процес подолання інтелектуальних труднощів.

Емпіричні дослідження підтверджують, що прокрастинація часто є симптомом фрустрації базових психологічних потреб. Коли студент або працівник відчуває брак автономії у своїй діяльності, він підсвідомо вдається до дилаторної поведінки як форми пасивного протесту, що в сучасних умовах миттєво компенсується використанням ІІІ (Galindo-Domínguez et al., 2026). У такому разі ІІІ стає інструментом "хибної саморегуляції": він знімає симптоми стресу, але поглиблює дефіцит реальної суб'єктності. Натомість висока здатність до самоврядування дозволяє реалізувати механізм "продуктивного делегування", де ІІІ використовується для посилення людської агентності, а не для її заміщення. Користувачі з високим рівнем самодетермінації демонструють нижчі показники цифрового вигорання, оскільки вони зберігають за собою функцію стратегічного контролю та смислоутворення, сприймаючи алгоритм суто як допоміжний засіб оптимізації праці.

Особливе значення в цьому контексті має динаміка самооцінки та самоефективності суб'єкта. Постійне використання ІІІ як "рятівного кола" для подолання наслідків прокрастинації створює ілюзорну компетентність, яка при першому ж зіткненні з реальним викликом (без доступу до технології) руйнується, викликаючи глибоку інтелектуальну тривогу. Розвинене самоврядування розриває це замкнене коло: завдяки ланці

"Самоконтроль" та наявності внутрішніх стандартів якості, індивід здатен об'єктивно оцінювати межу власних можливостей та внесок ІІІ у фінальний результат. Це сприяє формуванню справжньої, а не технологічно детермінованої впевненості у власних силах. При цьому ресурси для підтримки самоефективності диференціюються відповідно до зазначених вікових особливостей: якщо для молоді це здебільшого розвиток навичок критичного оцінювання, то для респондентів зрілого віку - актуалізація професійної відповідальності як базису автономії.

Таким чином, здатність до самоврядування та задоволення базових психологічних потреб виступають інтегральними регуляторами, що визначають психологічну якість взаємодії людини з генеративним штучним інтелектом. Автономія та компетентність, підкріплені операційними механізмами цілепокладання та контролю, формують когнітивний буфер, який запобігає трансформації інструментального використання технологій у поведінкову залежність. У системі "людина-ІІІ" особистість залишається суб'єктом діяльності лише доти, доки вона зберігає здатність до самостійного визначення цілей та критичного опрацювання інформації. Виявлені теоретичні закономірності дозволяють перейти від аналізу окремих предикторів до побудови цілісної емпіричної моделі дослідження, де прокрастинація виступає тригером, а самоврядування - медіатором формування залежних патернів взаємодії з цифровими інтелектуальними системами.

Висновки до розділу 1

У теоретико-методологічному розділі роботи здійснено комплексний аналіз психологічних детермінант та механізмів взаємодії особистості з системами генеративного штучного інтелекту, що дозволило сформулювати такі теоретичні висновки:

Генеративний штучний інтелект (ГШІ) та великі мовні моделі (LLM) трансформують традиційну парадигму взаємодії в системі "людина-комп'ютер", переводячи її з площини алгоритмічного пошуку та трансляції даних у площину семантичного партнерства й симуляції вищих когнітивних функцій (Kosmyna et al., 2025; Gerlich, 2025). Психологічна специфіка сприйняття ГШІ особистістю базується на механізмах підсвідомого антропоморфізму та ефекті "Media Equation" (Reeves & Nass, 1996), за якого інтерфейси природної мови наділяються статусом "соціальних акторів". Це зумовлює зниження епістемологічної пильності користувачів та виникнення феномену надмірної довіри (over-reliance), що створює передумови для добровільної екстерналізації мислення особистості (Firth et al., 2019; Zhai, 2023).

Феномен когнітивного розвантаження (cognitive offloading) у процесі залучення ГШІ в освітню та професійну діяльність продовжує логіку формування транзактивної пам'яті та "ефекту Google" (Sparrow et al., 2011; Risko & Gilbert, 2016). Досліджено, що неконтрольоване делегування смислоутворювальних операцій алгоритмам призводить до виснаження виконавчих функцій (executive functioning burnout) та зниження концентрації уваги (Sharma & Singh, 2025). Накопичення "когнітивного боргу" (cognitive debt) формує стан ілюзорної компетентності суб'єкта, що супроводжується зниженням його реального когнітивного потенціалу за умов відсутності доступу до технології (Kosmyna et al., 2025). Соціально-психологічним наслідком цього стає інтелектуальна ізоляція, що виявляється у герметизації комунікації індивіда з ШІ-чатботом як "безпечним напарником" та уникненні колективного процесу смислоутворення (Zhai et al., 2024).

Прокрастинація в академічному та професійному контекстах постає як стійка індивідуально-психологічна властивість і прояв дефекту вольової саморегуляції особистості, спрямований на негайну тактичну регуляцію негативного афекту (Sirois & Pychyl, 2013; Steel, 2007). Встановлено, що ГШІ

виступає в ролі "емоційного стабілізатора", який через механізми подвійного підкріплення купірує дедлайн-паніку індивіда, надаючи готовий лінгвістичний продукт без докладання ним адекватних когнітивних зусиль (Palma Gil et al., 2025). Такий патерн взаємодії замикає деструктивний цикл: прагнення уникнути когнітивного напруження посилює прокрастинацію, яка згодом компенсується надмірним використанням ШІ, трансформуючи особистісну особливість у площину формування новітньої технологічної адикції (Galindo-Domínguez et al., 2026; Журавльова, Журавльов, 2021).

Здатність до самоврядування особистості (за Н. М. Пейсаховим) та рівень задоволеності її базових психологічних потреб в автономії, компетентності та зв'язності (за теорією самодетермінації Е. Десі та Р. Райана) виступають фундаментальними інтегральними регуляторами, що визначають характер взаємодії в системі "людина-ШІ" (Deci & Ryan, 2000; Сердюк, 2018). Точкою концептуальної інтеграції цих моделей є ланки цілепокладання та формування критеріїв оцінювання (Пейсахов, 1991). Сформованість внутрішніх стандартів і вольового контролю особистості утворює когнітивний буфер ("парадокс ШІ"), який дозволяє реалізувати стратегію адаптивного, інструментального залучення ГШІ для розширення власних можливостей (upskilling), тоді як дефіцит самоврядування детермінує перехід до надмірного делегування когнітивних функцій алгоритмам ШІ, втрати людської агентності та інтелектуального самозречення (Sharma & Singh, 2025; Kosmyrna et al., 2025).

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези дослідження

У цьому підрозділі представлено логіко-структурну схему емпіричного дослідження, яка відображає психологічні механізми переходу від інструментального до надмірного використання систем генеративного штучного інтелекту (ГШІ). Теоретичний аналіз, здійснений у попередньому розділі, дозволив визначити базові координати нашої дослідницької моделі: схильність особистості до прокрастинації розглядається як ключовий пусковий механізм (незалежна змінна), надмірне використання ШІ виступає наслідком цього процесу (залежна змінна), тоді як здатність до самоврядування та рівень задоволення базових психологічних потреб розглядаються як психологічні медіатори, що опосередковують вплив прокрастинації.

В основу концептуальної моделі покладено ідею про те, що дилаторна поведінка, яка супроводжується дефіцитом вольового контролю та гострою потребою у швидкій емоційній розрядці, спонукає особистість шукати найменш енерговитратні шляхи подолання академічного чи професійного стресу. Алгоритми великих мовних моделей, зважаючи на їхню здатність миттєво імітувати складні мисленнєві процеси, стають ідеальним середовищем для такого уникнення (Sirois & Pychyl, 2013; Sharma & Singh, 2025). Проте вплив прокрастинації на формування технологічної адикції не має лінійного характеру. Його деструктивний потенціал безпосередньо залежить від того, наскільки в особистості розвинені операційні навички самоврядування (здатність самостійно ставити цілі та генерувати власні критерії оцінювання за Н. М. Пейсаховим) і наскільки повноцінно реалізується її потреба в автономії та компетентності (відповідно до теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана).

Графічне відображення концептуальної моделі дослідження, що демонструє вектори взаємозв'язків між незалежною змінною, медіаторами та залежним критерієм, представлено на рисунку 2.1.

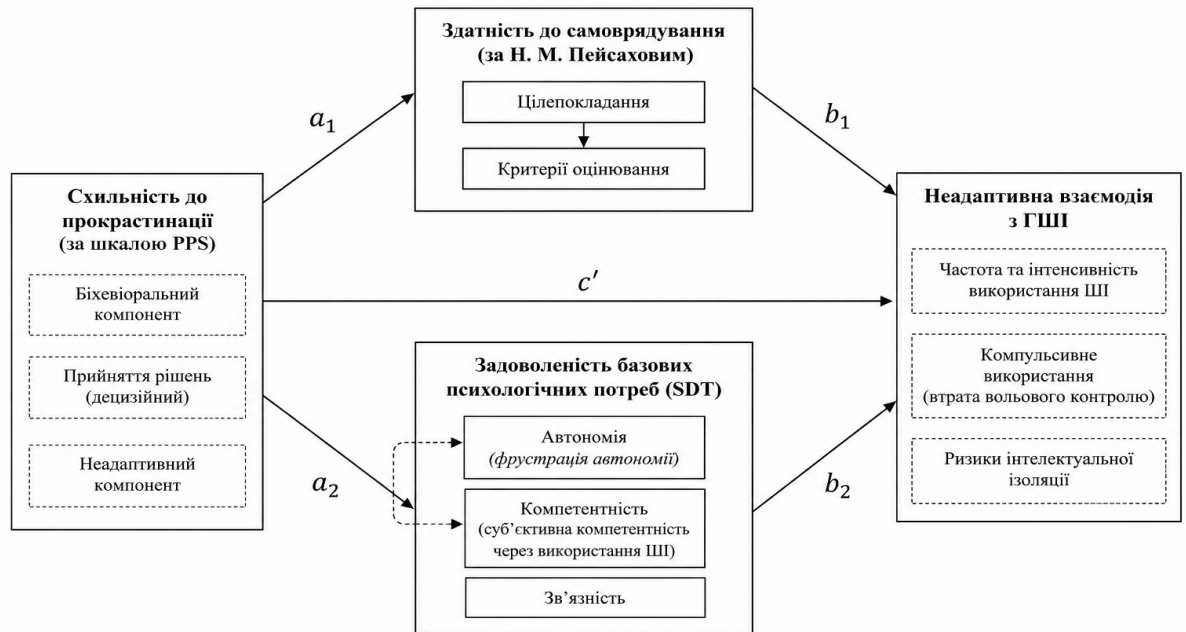


Рис. 2.1. Концептуальна медіаційна модель дослідження психологічних предикторів надмірного використання ГШІ

Показані на рисунку траєкторії взаємозв'язків відповідають класичній медіаційній моделі, що використовується у процедурі Path Analysis та структурному моделюванні (SEM). Зокрема, шлях c' відображає прямий вплив схильності до прокрастинації на формування неадаптивної взаємодії з генеративним штучним інтелектом без урахування проміжних психологічних механізмів. Шляхи a_1 та a_2 демонструють вплив прокрастинації на медіаторні змінні - здатність до самоврядування та рівень задоволення базових психологічних потреб відповідно. Своєю чергою, коефіцієнти b_1 та b_2 відображають силу впливу цих медіаторів на ризик формування надмірного використання ГШІ.

Відповідно до розробленої архітектури дослідження та з метою емпіричної перевірки теоретичних припущень, було сформульовано таку систему гіпотез:

Гіпотеза 1. Вищий рівень схильності до прокрастинації (за шкалою PPS) позитивно корелює з надмірним використанням генеративного ШІ. Сучасні емпіричні дані підтверджують, що прокрастинація є насамперед дефектом негайної регуляції настрою та емоційного стану (Sirois & Pychyl, 2013). В умовах жорстких часових обмежень індивід прагне максимально швидко зняти інтелектуальну тривогу перед дедлайном, що за наявності доступних інструментів ГШІ провокує вибір найменш енерговитратного шляху і надмірного використання ГШІ (Steel, 2007; Palma Gil et al., 2025).

Гіпотеза 2. Прокрастинація є прямим предиктором переходу від інструментального до проблемного (надмірного) використання алгоритмів ШІ, що закріплюється як звична стратегія уникнення когнітивних зусиль. Постійне відкладання виконання завдань руйнує патерни саморегульованого навчання та праці. Замість адаптивного розвантаження рутинних операцій, суб'єкт починає повністю перекладати виконавчі функції та процеси смислоутворення на мовну модель. Така тотальна екстерналізація мислення нейробіологічно веде до накопичення когнітивного боргу та втрати здатності до автономної розумової діяльності (Kosmyna et al., 2025; Sharma & Singh, 2025).

Гіпотеза 3. Високий рівень розвитку таких ланок самоврядування, як "Цілепокладання" та "Критерії оцінювання", виступає когнітивним буфером, який дозволяє інтенсивно використовувати генеративний ШІ без ризику формування поведінкової залежності. За таких умов ШІ виконує функцію продуктивного когнітивного розвантаження, делегування рутинних операцій алгоритму вивільняє інтелектуальний ресурс особистості для креативної діяльності та збереження повної автономії. Відповідно до концепції Н. М. Пейсахова (1991), наявність розвинених внутрішніх цілей та власних стандартів верифікації інформації утворює стійкий психологічний щит, що перешкоджає сліпому підкоренню алгоритмічному авторитету. Це безпосередньо корелює з положеннями теорії самодетермінації, де

збереження епістемологічної відповідальності та авторства дій дозволяє задовольнити потребу в компетентності без фрустрації особистісної автономії індивіда (Deci & Ryan, 2000; Сердюк, 2018; Gerlich, 2025).

Спроектowana модель дозволяє не лише констатувати наявність чи відсутність поведінкової залежності від використання ГШІ, а й пояснити глибинні регуляторні механізми її виникнення у цифровому середовищі. Повноцінна емпірична перевірка висунутих гіпотез вимагає залучення комплексу надійних психодіагностичних інструментів, процедура вибору та обґрунтування яких розкривається у наступному підрозділі роботи.

Водночас гнучкість дослідницького дизайну забезпечується закладеною аналітичною стратегією, яка передбачає два можливих шляхи статистичного моделювання залежно від характеру отриманих даних. Основним аналітичним вектором є медіаційне моделювання (Path Analysis), застосування якого обґрунтоване теоретичною архітектурою роботи та передбачає перевірку опосередковуючої ролі самоврядування і базових психологічних потреб у зв'язку між прокрастинацією та надмірним використанням ГШІ. Хоча класичний підхід до медіації (Baron & Kenny, 1986) передбачає обов'язкову наявність статистично значущого прямого зв'язку між незалежною та залежною змінними, сучасні психометричні підходи (Hayes, 2018) допускають тестування непрямих ефектів навіть за його відсутності за умови глибокого теоретичного обґрунтування моделі. Водночас, зважаючи на специфіку досліджуваного феномену цифрової поведінки, у разі відсутності базової кореляції передбачено гнучкий перехід до альтернативної стратегії - модераційного моделювання на базі загальної лінійної моделі (GLM). Цей підхід дозволяє змістити дослідницький фокус, що у дослідженнях поведінкових феноменів нової цифрової епохи є цілком можливим сценарієм, передбачено перехід до альтернативної стратегії - модераційного моделювання на базі загальної лінійної моделі (GLM). Цей підхід дозволяє змістити дослідницький фокус із питання "чи впливає

прокрастинація на надмірне використання ІІІ" на більш тонке питання: "за яких психологічних умов і для яких груп студентів цей зв'язок набуває сили та спрямованості". Таким чином, закладена двоетапна аналітична стратегія забезпечує методологічну гнучкість дослідження та гарантує отримання змістовних наукових результатів незалежно від характеру емпіричного розподілу даних.

2.2. Операціоналізація ключових змінних та психодіагностичний інструментарій

Для проведення статистичного аналізу та перевірки висунутих дослідницьких гіпотез теоретичні конструкти концептуальної моделі потребують чіткої операціоналізації шляхом їхнього переведення у систему кількісних психологічних показників. Комплекс психодіагностичного інструментарію сформовано з урахуванням вимог психометричної автентичності, високої ретестової надійності та конструктивної валідності. До батареї методик увійшли стандартизовані та адаптовані в україномовному науковому просторі опитувальники, що дозволяють зафіксувати поведінкові маркери прокрастинації, вольові параметри циклічного самоврядування та мотиваційні ресурси базових потреб особистості.

2.2.1. Вимірювання схильності до прокрастинації (Незалежна змінна)

Для кількісної оцінки ірраціонального відкладання виконання завдань застосовано Шкалу чистої прокрастинації (*Pure Procrastination Scale, PPS*), розроблену П. Стілом (*Steel, 2007*) у межах теорії часової мотивації та валідовану в Україні О. В. Журавською та О. А. Журавльовим (*Журавська, Журавльов, 2019*). Опитувальник складається з 11 тверджень (Додаток А), які за результатами експлораторного факторного аналізу диференціюються на три змістовні субшкали:

➤ **Біхевіоральний компонент (5 пунктів):** фіксує безпосередні поведінкові патерни затримки дій (наприклад, *"часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно", "зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати"*).

➤ **Прийняття рішень / Децизійна прокрастинація (3 пункти):** відображає внутрішнє зволікання на етапі ментального вибору (наприклад, *"витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення"*).

➤ **Неадаптивний компонент (3 пункти):** оцінює негативні наслідки хронічного недотримання дедлайнів (наприклад, *"не виконую завдань вчасно", "відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових втрат"*).

Оцінка здійснюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - "абсолютно не погоджуюсь" до 5 - "абсолютно погоджуюсь"). Сумарний бал варіюється від 11 до 55. Інтерпретація інтегрального показника PPS: 11-25 балів - низький рівень особистісної прокрастинації; 26-40 балів - помірний (ситуативний) рівень; 41-55 балів - високий рівень, що свідчить про хронічний дефіцит саморегуляції.

Внутрішня узгодженість шкал перебуває в межах Cronbach's $\alpha = 0.82 - 0.88$, а коефіцієнт ретестової надійності за методом Рюлона становить $\rho = 0.94$, що доводить стабільність інструменту (Журавльова, Журавльов, 2018).

2.2.2. Операціоналізація когнітивно-вольового самоврядування (Медіатор M1)

Діагностика операційного пласту регуляції здійснювалася за допомогою методики "Здатність до самоврядування" (ЗСВ) Н. М. Пейсахова (Пейсахов, 1991). Повний варіант опитувальника (Додаток Б) містить 48 пунктів і охоплює 8 послідовних ланок єдиного управлінського циклу: аналіз

суперечностей, прогнозування, цілепокладання, планування, формування критеріїв оцінювання, прийняття рішень, самоконтроль та коригування.

Відповідно до дизайну нашого дослідження, провідний аналітичний фокус зміщено на дві фундаментальні шкали, що виступають потенційними когнітивними буферами проти алгоритмічної залежності:

➤ **Цілепокладання (6 пунктів):** здатність до формування самостійних внутрішніх інтенцій та трансформації зовнішніх вимог у власну цільову програму (наприклад, *"Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх"*).

➤ **Критерії оцінювання якості (6 пунктів):** наявність чітких внутрішніх епістемологічних стандартів та критеріїв порівняння досягнутого результату з еталоном.

Збір відповідей реалізується за бінарною схемою ("так" / "ні"), де кожен збіг із ключем оцінюється в 1 бал. Діапазон значень для кожної окремої субшкали становить від 0 до 6 балів. Показники в межах 0-2 балів інтерпретуються як низький рівень розвитку ланки, 3-4 бали - середній, 5-6 балів - високий рівень сформованості регуляторної ланки. Психометрична надійність методики підтверджена показником внутрішньої консистентності $\alpha = 0.86$ та високим коефіцієнтом ретестової стабільності ($r \geq 0.80$).

2.2.3. Оцінка мотиваційно-ресурсного пласту базових потреб (Медіатор M2)

Для вимірювання міри задоволеності фундаментальних метапотреб особистості використано "Шкалу задоволеності базових психологічних потреб" (Basic Psychological Need Satisfaction Scale) в українськомовній адаптації В. Олефіра та В. Боснюка (2024) в межах парадигми теорії самодетермінації (SDT) Е. Десі та Р. Райана (Deci & Ryan, 2000) (Додаток В). Опитувальник спрямований на фіксацію рівнів реалізації трьох інваріантних потреб психіки:

➤ **Автономія:** міра усвідомлення суб'єктом власної суверенності та авторства дій (наприклад, *"Я відчуваю, що маю повну свободу у виборі свого життєвого шляху"*, пункт: *"У повсякденному житті часто доводиться робити те, що мені вказують інші"*).

➤ **Компетентність:** відчуття особистісної самоефективності та майстерності (наприклад, *"Знайомі люди кажуть, що я добре справляюся з тим, чим займаюсь"*, пункт: *"Мені часто здається, що я недостатньо знаю та вмю"*).

➤ **Зв'язність:** рівень інтегрованості в міжособистісні стосунки (наприклад, *"Я добре ладнаю з людьми, з якими контактую"*).

Респонденти оцінюють пункти за 7-бальною шкалою (від 1 - "категорично не згоден" до 7 - "абсолютно згоден"). Високі значення шкал фіксують сформованість стійкого особистісного ресурсу, що протидіє ескапізму. Конструктна валідність інструменту підтверджена факторним аналізом структурних моделей психологічного благополуччя особистості в Україні, продемонструвавши стабільну внутрішню узгодженість субшкал у діапазоні Cronbach's $\alpha = 0.79 - 0.87$ (Сердюк, 2021).

2.3. Авторська адаптація Опитувальника надмірного використання генеративного ШІ та процедура його стандартизації

Відсутність у сучасній вітчизняній психодіагностиці спеціалізованих стандартизованих інструментів, спрямованих на фіксацію неадаптивних патернів взаємодії з великими мовними моделями (LLM), зумовила необхідність розробки та психометричної апробації цільового дослідницького інструментарію. Оскільки традиційні шкали інтернет-адикції або проблемного використання гаджетів фіксують переважно загальний екстернальний хронометраж або ігрову/соціальну залежність, вони виявляються нерелевантними для вимірювання специфіки взаємодії "людина-ШІ", де ключову роль відіграє когнітивне розвантаження та делегування виконавчих функцій. З огляду на це, в межах нашого

дослідження було здійснено авторську модифікацію класичного Тесту "Інтернет-залежність" К. Янг (в адаптації В. Лоскутової). Основний вектор адаптації полягав у зміщенні фокусу з ігрової/соціальної ізоляції (що характерно для підліткової вибірки) на феномени інтелектуальної ізоляції, когнітивної лінії та втрати епістемологічної автономії, які є релевантними для студентів та працюючих фахівців.

Оригінальна структура з 20 тверджень та 5-бальна оцінна шкала Лайкерта були збережені для забезпечення психометричної цілісності. За результатами теоретичного конструювання та наступного факторного аналізу, пункти опитувальника були розподілені на дві базові субшкали:

Субшкала 1. Втрата вольового контролю та надмірне залучення (12 пунктів)

Фіксує імпульсивне звернення до ШІ для уникнення когнітивного напруження, втрату контролю над частотою використання алгоритму, використання його як емоційного стабілізатора (для зняття тривоги перед дедлайнами) та дискомфорт за відсутності доступу до сервісу.

До цієї субшкали увійшли пункти:

1. Як часто ви проводите за взаємодією з ШІ-інструментами більше часу, ніж планували спочатку?
2. Як часто ви нехтуєте своїми безпосередніми робочими або навчальними обов'язками через надмірне захоплення генерацією відповідей чи контенту за допомогою ШІ?
3. Як часто першим вашим кроком при зіткненні з будь-яким новим інтелектуальним чи професійним завданням є звернення до ШІ, перш ніж спробувати вирішити його самостійно?
4. Як часто ви намагаєтесь приховати від оточуючих, яку саме частку вашої роботи або навчального завдання було фактично виконано штучним інтелектом?

5. Як часто ви відчуваєте тривогу або провину через те, що ваша академічна чи професійна успішність значною мірою залежить від підказок ШІ?

6. Як часто ви ловите себе на тому, що безцільно експериментуєте з промптами (запитами) до ШІ просто заради розваги, втрачаючи при цьому продуктивний час?

7. Як часто ви відчуваєте роздратування або злість, якщо під час вашої роботи з ШІ сервіс стає недоступним або видає помилку генерації?

8. Як часто ви відчуваєте інтелектуальне виснаження або зниження концентрації уваги після тривалих сесій роботи з генеративним ШІ?

9. Як часто ви, знаходячись офлайн, подумки формулюєте запити до ШІ або думаєте, як би він міг вирішити вашу поточну проблему?

10. Як часто ви відчуваєте паніку, безпорадність або стрес у ситуаціях, коли необхідно виконати складне завдання, а доступ до ШІ суворо заборонений чи неможливий?

11. Як часто ви обираєте проводити час за оптимізацією запитів до ШІ замість реальної практичної діяльності чи відпочинку?

12. Як часто ви відчуваєте невпевненість у власних інтелектуальних здібностях без доступу до ШІ, яка зникає лише тоді, коли ви знову отримуєте можливість ним скористатися?

Субшкала 2. Інтелектуальна ізоляція та втрата автономії (8 пунктів)

Репрезентує деструктивні соціально-когнітивні наслідки взаємодії, що виявляються у зміщенні комунікативного вектора, відмові від експертного брейнштормінгу з викладачами чи колегами на користь герметичного діалогу з алгоритмом та звуженні міжособистісного смислоутворення

До цієї субшкали увійшли пункти:

3. Як часто ви віддаєте перевагу пошуку рішень через ШІ замість того, щоб обговорити проблему чи влаштувати "мозковий штурм" з колегами, друзями чи викладачами?

4. Як часто ви ловите себе на думці, що вам легше згенерувати текст чи повідомлення за допомогою ШІ, ніж формулювати власні думки самостійно?

5. Як часто оточуючі (колеги, викладачі, керівництво) звертають увагу на те, що ви занадто часто покладаєтесь на ШІ у своїй діяльності?

6. Як часто якість вашої самостійної роботи чи навчання знижується через те, що ви використовуєте згенеровані ШІ матеріали без належної критичної перевірки?

8. Як часто ви відчуваєте, що взаємодія з ШІ-чатботом є для вас більш комфортним середовищем для міркувань, ніж комунікація з реальними людьми?

12. Як часто ви починаєте сприймати ШІ як надійного "наставника" або єдине джерело істини, втрачаючи здатність до критичного мислення?

16. Як часто ви агресивно захищаєте або виправдовуєте своє використання ШІ, коли хтось робить зауваження щодо вашої залежності від нього?

17. Як часто ви втрачаєте інтерес до самостійного вивчення нових навичок чи предметів, виправдовуючи це тим, що ШІ за потреби швидко надасть готову відповідь?

Інструкція для респондентів: "Оцініть, будь ласка, наведений нижче перелік тверджень, спираючись на ваш власний досвід використання інструментів генеративного штучного інтелекту (ChatGPT, Claude, Gemini тощо) протягом останніх 3-6 місяців. Оберіть варіант, який найбільше відповідає частоті виникнення у вас описаних ситуацій: 1 - Дуже рідко/Ніколи; 2 - Інколи; 3 - Часто; 4 - Дуже часто; 5 - Завжди".

Процедура стандартизації та перевірки змістовної валідності інструменту здійснювалася у декілька послідовних етапів. На початковому етапі первинний пул тверджень пройшов процедуру експертної оцінки за участю трьох фахівців у галузі когнітивної та прикладної психології. Експертний аналіз дозволив оптимізувати лінгвістичні формулювання тверджень, усунути

значенні двозначності та забезпечити високу відповідність пунктів тесту заявленому теоретичному конструкту.

Пілотне тестування розробленого інструменту проводилося в онлайн-форматі. Учасники пілотного зрізу відзначили високу чіткість інструкції та однозначність сприйняття запитань; середній час заповнення анкетного бланка не перевищував 7-10 хвилин. Для перевірки конструктивної валідності розробленого опитувальника було застосовано експлораторний факторний аналіз (EFA) методом виділення головних осей з обертанням Promax. Адекватність вибірки підтверджена високим показником міри Кайзера-Мейєра-Олкіна ($KMO = 0.817$), а критерій сферичності Бартлетта засвідчив статистичну значущість кореляційної матриці ($\chi^2 = 398, p < .001$). Результати факторного аналізу чітко згрупували пункти опитувальника у дві заявлені субшкали, які сукупно пояснюють 52.4% дисперсії. Усі пункти продемонстрували високі факторні навантаження (від 0.505 до 0.871) без значущих крос-навантажень, що підтверджує емпіричну обґрунтованість виділення субшкали надмірного використання та субшкали інтелектуальної ізоляції.

Оскільки адаптована версія опитувальника застосовується вперше, перенесення апріорних тестових норм оригінальної методики К. Янг є методологічно некоректним. Для визначення рівнів вираженості надмірного використання ШІ у нашому дослідженні була застосована процедура локальної стандартизації "сирих" балів на основі емпіричного розподілу української вибірки ($N=121$).

Розрахунок загального показника здійснюється шляхом сумування балів за всіма 20 пунктами (діапазон від 20 до 100 балів). Виділення діагностичних рівнів базується на **методі сигмальних відхилень**, де за основу беруться середнє арифметичне значення (M) та стандартне відхилення (SD) по вибірці. Розподіл респондентів за рівнями здійснюється за таким статистичним алгоритмом:

1. **Низький рівень (Інструментальне, адаптивне використання ШІ):** показники, що є меншими за значення ($M - 0.5SD$). Свідчить про збереження повної інтелектуальної автономії.

2. **Середній рівень (Ситуативне когнітивне розвантаження / Група ризику):** показники в інтервалі від ($M - 0.5SD$) до ($M + 0.5SD$). Свідчить про періодичне делегування когнітивних функцій алгоритму без стійкої втрати вольового контролю.

3. **Високий рівень - Надмірне використання ШІ (сформований патерн поведінкової залежності):** показники, що перевищують значення ($M + 0.5SD$). Характеризується інтелектуальною ізоляцією, глибоким когнітивним розвантаженням та порушенням здатності до самоврядування.

Такий підхід забезпечує високу валідність та об'єктивність інструментарію, виключаючи штучне заниження чи завищення меж, і дозволяє надійно зіставити рівні ШІ-залежності з показниками прокрастинації у межах подальшого регресійного аналізу.

2.4. Характеристика вибірки та процедура збору даних

Для емпіричної перевірки висунутих гіпотез було організовано та проведено психологічне дослідження, у якому взяли участь 121 респондент віком від 18 до 63 років ($M = 21,9$; $SD = 7,18$). До вибірки увійшли особи різних соціально-демографічних груп, що дозволило забезпечити гетерогенність та репрезентативність даних щодо проблеми використання генеративного штучного інтелекту (ГШІ) як в освітньому, так і в професійному середовищах.

Основними критеріями включення до вибірки були: 1) наявність попереднього досвіду взаємодії з інструментами ГШІ (ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot тощо); 2) досягнення повноліття (від 18 років); 3) надання добровільної інформованої згоди на участь в опитуванні та обробку деперсоналізованих даних.

Розподіл респондентів за ключовими соціально-демографічними показниками має такий вигляд:

- **За статтю:** жінки склали 63,6 % ($n = 77$), чоловіки - 33,9 % ($n = 41$), інше/не бажали вказувати - 2,5 % ($n = 3$)
- **За основним видом зайнятості:** студенти (здобувачі вищої освіти) - 53,7 %, працюючі фахівці - 8,3 %, особи, що поєднують роботу та навчання - 37,2 %, тимчасово не працюють/інше - 0,8 %.

Процедура збору емпіричних даних здійснювалася в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms протягом 11 березня - 9 травня 2026 року. Запрошення до участі з гіперпосиланням на розроблений психодіагностичний комплекс поширювалося методом "снігової кулі" через тематичні спільноти, студентські та професійні групи у месенджерах (Telegram), а також соціальні мережі.

Перед початком тестування кожен учасник обов'язково ознайомлювався з преамбулою дослідження (інформаційним листом), де було чітко артикульовано наукову мету опитування, гарантії конфіденційності та правила збереження даних. Зібрана інформація зберігається на захищених носіях виключно в кодованому вигляді (без збору електронних адрес та імен) і використовується для статистичного аналізу в узагальненому форматі, що повністю відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень. Середній час, витрачений респондентами на заповнення повної батареї методик (PPS, ЗСВ, SDT та опитувальника надмірного використання ШІ), становив орієнтовно 15-20 хвилин.

З метою контролю якості даних та виявлення випадкових (неуважних) заповнень застосовувався метод перевірки на наявність монотонних відповідей (вибір однакових варіантів в усіх твердженнях підряд), а також аналіз логічної несуперечливості результатів. Анкети, що не відповідали критеріям достовірності, були вилучені на етапі первинного скринінгу. Таким чином, сформована вибірка є валідною та релевантною для проведення

заявленого кореляційного та медіаційного аналізу з метою тестування концептуальної моделі дослідження.

Висновки до розділу 2

Обґрунтовано методологічний комплекс та дизайн емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних предикторів надмірного залучення студентської молоді до взаємодії з генеративним штучним інтелектом (ГШІ). Дослідження побудовано за принципами консциєнтального, зрізового (cross-sectional) та кореляційного дизайну з розширеним застосуванням методів багатовимірного статистичного моделювання. Концептуальний контур роботи базується на інтеграції положень теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Раян) та концепції психічного самоврядування (Н. Пейсаков), що дозволило розширити розуміння механізмів дилаторної поведінки студентів від лінійних детермінант до складних умовних систем регуляції.

Визначено та операціоналізовано діагностичний інструментарій дослідження, який пройшов ретельну процедуру психометричної перевірки на внутрішню консистентність та надійність. Для вимірювання ключових конструктів залучено стандартизовані методики: шкалу надмірного використання ГШІ (адаптована версія інструментарію на основі критеріїв К. Янг), шкалу академічної прокрастинації (PPS), опитувальник здатності до самоврядування Н. Пейсакова (зокрема автономні субшкали цілепокладання та критеріїв оцінки якості), а також методику діагностики задоволеності базових психологічних потреб. Показники внутрішньої узгодженості шкал (коефіцієнт Альфа Кронбаха $\alpha = 0,86$) та високі коефіцієнти ретестової стабільності й розщеплення за Рюлоном ($r = 0,94$) підтвердили високу точність, надійність та діагностичну валідність сформованого комплексу в межах досліджуваної вибірки.

Сформовано репрезентативну вибірку дослідження, яка охопила студентів закладу вищої освіти. Збір первинних емпіричних даних здійснювався за допомогою хмарних сервісів (Google Forms) із суворим дотриманням біоетичних норм наукового дослідження, включаючи процедуру інформованої згоди, депублікацію персональних ідентифікаторів респондентів та використання контрольних запитань для відсіювання артефактів уважності. Шляхи розв'язання виявлених емпіричних проблем, таких як потенційна мультиколінеарність шкал самоврядування та асиметрія розподілу, було реалізовано на рівні дизайну через математичне центрування безперервних коваріат за середнім значенням ($\text{Mean} \pm 1\text{SD}$) та автономне введення корелюючих змінних у самостійні блоки аналізу.

Сформульовано цілісну стратегію математико-статистичної обробки даних у статистичному пакеті Jamovi, що охоплює послідовний перехід від первинної дескриптивної статистики та оцінки нормальності розподілу (критерій Шапіро-Вілکا) до кореляційного аналізу та перевірки складних ефектів взаємодії у межах загальної лінійної моделі (GLM). На відміну від стандартних лінійних підходів, закладена методологічна стратегія дозволяє гнучко адаптувати план аналізу даних у ситуації відхилення первинних медіаційних гіпотез та здійснювати перехід до модераційного аналізу (Simple Effects та fixed effects estimates) для фіксації латентних та парадоксальних психологічних ефектів, що забезпечує високу наукову новизну та методологічну прозорість дослідження.

РОЗДІЛ III. Емпіричне дослідження психологічних предикторів надмірного використання генеративного штучного інтелекту

3.1. Дескриптивний аналіз, соціально-демографічна характеристика вибірки та первинна стандартизація показників

Емпіричне дослідження психологічних предикторів надмірного використання генеративного штучного інтелекту проводилося в онлайн-форматі. На першому етапі статистичної обробки було здійснено аналіз соціально-демографічних характеристик сформованої вибірки, яка склала 121 особу.

Віковий діапазон учасників дослідження становив від 18 до 63 років, середній вік у вибірці 21-22 роки (табл. 3.1.1). За гендерним розподілом у дослідженні взяли участь 77 жінок (63,7%) та 41 чоловік (33,9%), 3 людей не бажали вказувати / інше (2,5%).

Таблиця 3.1.1.

Описова статистика та перевірка на нормальність розподілу досліджуваних змінних (N = 121)

Описові статистики	
Age	
N	121
Середнє	21.9
Стандартне відхилення	7.18
Мінімум	18
Максимум	63

Оскільки об'єктом нашого дослідження є патерни використання генеративного ШІ, важливим критерієм опису вибірки є основний вид

зайнятості респондентів. За цим показником вибірка розподілилася наступним чином: найбільшу групу склали студенти - 65 осіб (53,7%); на другому місці респонденти, які поєднують роботу та навчання - 45 осіб (37,2%); працюють - 10 людей (8,3%); тимчасово не працюють / Інше - 1 людина (0,8 %). Щодо інтенсивності безпосередньої взаємодії зі штучним інтелектом, результати частотного аналізу продемонстрували таку картину. Більшість респондентів (43%, $n = 52$) зазначили, що використовують ШІ менше 2 годин на тиждень. Відповідь “від 2 до 5 годин” обрали 37,2% опитуваних ($n = 45$), високу інтенсивність залучення (від 5 до 10 годин) продемонстрували 14% респондентів ($n = 17$ %), надмірну (понад 10 годин) - 5,8% респондентів ($n = 7$).

Наступним кроком став описовий статистичний аналіз результатів, отриманих за всіма психодіагностичними методиками, та перевірка характеру їх розподілу (Таблиця 3.1.2). Це є необхідною методологічною умовою для обґрунтованого вибору критеріїв подальшого математичного моделювання.

Таблиця 3.1.2.

Описова статистика та перевірка на нормальність розподілу
досліджуваних змінних (N = 121)

Описові статистики								
	Min	Max	M	Mdn	SD	Асиметрія	Експес	p (S-W)
Шкала чистої прокрастинації (загальна)	14	54	35,7	35	8,64	-0,18	-0,45	0,374
* PPS: Біхевіоральна	7	25	18,5	19	4,66	-0,58	-0,44	<.001
* PPS: Прийняття рішень	3	15	9,81	10	2,92	-0,2	-0,62	0,007
* PPS: Неадаптивна	3	15	7,38	7	2,82	0,4	-0,34	0,002
ЗСВ: Цілепокладання	0	6	3,26	3	1,36	-0,19	-0,12	<.001
ЗСВ: Критерії оцінювання	0	6	2,98	3	1,31	0,03	-0,18	<.001
SDT: Автономія	13	34	22,6	23	4,06	-0,12	-0,14	0,024
SDT: Компетентність	9	36	26,9	27	5,05	-0,51	0,54	0,018
SDT: Зв'язність	13	35	25,6	26	3,27	-0,67	1,62	0,001
ОНВ-ГШІ: Втрата	12	49	22,9	21	8,31	1,02	0,47	<.001

контролю								
ОНВ-ГШІ:								
Інтелектуальна	8	29	14,6	13	5,29	1	0,17	<.001
ізоляція								
ОНВ-ГШІ: Загальний	20	72	37,5	34	13	0,97	0,09	<.001
показник								

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.1.2, свідчить, що за критерієм Шапіро-Вілکا розподіл більшості досліджуваних змінних статистично значущо відрізняється від ідеального нормального ($p < 0,05$). Проте, зважаючи на те, що значення асиметрії (Skewness) та ексцесу (Kurtosis) для всіх шкал знаходяться в межах допустимого діапазону (від -0,67 до +1,62), ми констатуємо відсутність критичних екстремальних викидів у даних. Крім того, наявність правобічної (позитивної) асиметрії за шкалами надмірного використання ГШІ (Асиметрія = 0,97) математично підтверджує той факт, що проблемне залучення алгоритмів є специфічною поведінковою девіацією, а не масовою нормою для всієї вибірки.

Важливим етапом нашого дослідження стала емпірична стандартизація показників за авторським "Опитувальником надмірного використання генеративного ШІ". Оскільки розроблена шкала застосовується вперше і не має жорстких апріорних норм, для виділення груп респондентів із різним рівнем залучення алгоритмів було застосовано статистичний метод сигмальних відхилень. Межі рівнів визначалися на основі середнього арифметичного ($M = 37,5$) та стандартного відхилення ($SD = 13,0$) за загальною вибіркою, із кроком в половину стандартного відхилення.

Згідно з розрахунками, вибірку було диференційовано на три рівні:

- Інструментальний (адаптивний) рівень залучення** (бали від 20 до 31). Свідчить про збереження повної інтелектуальної автономії та використання ШІ виключно як допоміжного інструмента.

2. **Ситуативне когнітивне розвантаження / Група ризику** (бали від 32 до 43). Характеризується періодичним делегуванням когнітивних функцій без стійкої втрати вольового контролю.

3. **Виражене надмірне використання ГШІ** (бали від 44 до 72). Репрезентує втрату вольового контролю, інтелектуальну ізоляцію та сформований патерн поведінкової залежності від алгоритму.

Розподіл респондентів за визначеними рівнями продемонстрував такі результати: до групи інструментального використання увійшло 39,7 % досліджуваних ($n = 48$); у групі ризику (ситуативне розвантаження) опинилося 35,5% осіб ($n = 43$); виражений рівень надмірного використання та ризик втрати когнітивної автономії зафіксовано у 24,8% респондентів ($n = 30$).

Варто ще раз зазначити, що статистичний аналіз надмірного використання ГШІ (ОНВ-ГШІ: Загальний показник, табл. 3.1.2) виявив наявність чітко вираженої позитивної (правобічної) асиметрії, коефіцієнт якої становить 0,97. Такий показник свідчить про те, що основна маса відповідей респондентів зосереджена в зоні низьких та помірних значень, тоді як права сторона розподілу формує видовжений „хвіст“. Психологічно це обґрунтовує той факт, що більшість користувачів взаємодіють із мовними моделями в межах адаптивної норми, а високі показники надмірного залучення притаманні лише специфічній меншості (групі ризику). Показник ексцесу для загального балу становить 0.09, що вказує на відносно мезокуртичний, збалансований характер розподілу без надмірної загостреності піка.

Подібні тенденції правобічного зсуву зафіксовані і для обох субшкал опитувальника. Так, для субшкали втрати вольового контролю та надмірного залучення (ОНВ-ГШІ: Втрата контролю) середнє значення зафіксовано на рівні $M = 22,9$ ($Mdn = 21$, $SD = 8,31$), а коефіцієнт асиметрії склав 1,02. Субшкала інтелектуальної ізоляції та втрати автономії (ОНВ-ГШІ:

Інтелектуальна ізоляція) характеризується середнім балом $M = 14,6$ ($Mdn = 13$, $SD = 5,29$) та показником асиметрії 1.

Значущість відхилення отриманих даних від закону ідеального нормального розподілу для загального індексу та субшкал підтверджено критерієм Шапіро-Вілка ($<.001$). У психологічних дослідженнях поведінкових патернів та шкідливих звичок такий ненормальний розподіл із позитивною асиметрією є абсолютно закономірним і відображає реальну картину поширення досліджуваного феномену. Наявність помірного ексцесу за субшкалами (для першої субшкали 0,47, для другої - 0,17) фіксує достатню варіативність відповідей респондентів у межах вибірки.

Отримані соціально-демографічні та дескриптивні дані, а також результати розподілу вибірки створюють надійне емпіричне підґрунтя для переходу до наступного етапу - перевірки наявності зв'язків між виділеними патернами цифрової поведінки, схильністю до прокрастинації та ланками вольового самоврядування.

3.2. Кореляційні та регресійні моделі надмірного залучення штучного інтелекту

Наступним етапом емпіричного дослідження стала перевірка першої та другої гіпотез, які передбачають наявність значущих зв'язків між схильністю до прокрастинації та надмірним використанням алгоритмів ШІ. Зважаючи на результати перевірки на нормальність, для оцінки щільності зв'язків між змінними було застосовано непараметричний метод - ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s). Результати інтеркореляційного аналізу представлено у Таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Кореляційні зв'язки між показниками дослідження (ρ Спірмена, $N = 121$)

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. PPS: Біхевіоральна	—											
2. PPS: Прийняття рішень	0.598***	—										
3. PPS: Неадаптивна	0.491***	0.401***	—									
4. PPS: Загальна	0.903***	0.784***	0.724***	—								
5. ЗСВ: Цілепокладання	-0.315***	-0.397***	-0.237**	-0.389***	—							
6. ЗСВ: Критерії оцінювання	-0.178	-0.152	-0.142	-0.204*	0.184*	—						
7. ОНВ-ГШІ: Втрата контролю	0.079	0.180*	0.135	0.144	-0.001	0.032	—					
8. ОНВ-ГШІ: Загальний показник	0.040	0.138	0.090	0.097	0.002	0.025	0.966***	—				
9. ОНВ-ГШІ: Інтелектуальна ізоляція	-0.020	0.050	-0.004	0.008	0.012	0.026	0.786***	0.911***	—			
10. SDT: Автономія	-0.169	-0.238**	-0.107	-0.205*	0.107	-0.021	-0.093	-0.076	-0.055	—		
11. SDT: Компетентність	-0.194*	-0.355***	-0.283**	-0.321***	0.235**	0.175	-0.063	-0.058	-0.032	0.354***	—	
12. SDT: Зв'язність	0.055	0.108	-0.087	0.030	0.151	0.143	0.022	-0.013	-0.064	0.024	0.176	—

Примітка. ρ — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; $p < .05$ (), $p < .01$ (), $p < .001$ ().

Аналіз кореляційної матриці виявив несподівані, але глибоко показові для сучасної цифрової епохи результати. Всупереч нашим початковим теоретичним припущенням (**Гіпотеза 1**), статистично значущого лінійного зв'язку між загальним рівнем прокрастинації та індексом надмірного використання ІІІ не виявлено ($r_s = 0.097$, $p = 0.290$). Аналогічна відсутність значущих кореляцій спостерігається між показниками використання

алгоритмів та ланками вольового самоврядування (для цілепокладання $r_s = 0.002$, $p = 0.984$; для критеріїв оцінювання $r_s = 0.025$, $p = 0.782$).

Водночас, результати аналізу підтвердили класичні закономірності функціонування вольової сфери особистості: рівень прокрастинації очікувано має сильний статистично значущий зворотний зв'язок із цілепокладанням ($r_s = -0.397$, $p < 0.001$) та базовою потребою в автономії ($r_s = -0.416$, $p < 0.001$). Це засвідчує високу надійність зібраних емпіричних даних та валідність вибірки.

Відсутність очікуваної кореляції між прокрастинацією та надмірним використанням ІІІ дозволяє зробити важливий науковий висновок: використання великих мовних моделей студентською молоддю втратило статус специфічної "стратегії уникнення" чи копінгу, який притаманний переважно прокрастинаторам. Натомість генеративний ІІІ перетворився на універсальний когнітивний інструмент, до якого однаково інтенсивно звертаються як особи з дефіцитом вольової регуляції (для компенсації відкладених завдань), так і студенти з високим рівнем самоврядування (для оптимізації та пришвидшення своєї діяльності). Таким чином, надмірне використання ІІІ формується під впливом інших, більш складних предикторів, що виходять за межі класичної академічної прокрастинації.

Для перевірки **Гіпотези 2** щодо предиктивної здатності відкладання дій було застосовано метод однофакторного лінійного регресійного аналізу. Незалежною змінною виступав загальний рівень прокрастинації, а залежною змінною - показник надмірного використання ІІІ. Статистичні показники побудованої регресійної моделі відображено у Таблиці 3.3.

Таблиця 3.2.2

Результати однофакторного регресійного аналізу впливу прокрастинації
на використання ІІІ

Модель предикції	R ²	F	B	β	t	p
------------------	----------------	---	---	---------	---	---

Прокрастинація - ГШІ	0,018	2,23	0,204	0,136	1,49	0,138
-------------------------	-------	------	-------	-------	------	-------

Результати дисперсійного аналізу регресійної моделі (ANOVA) логічно підтвердили тенденції, виявлені на етапі кореляційного аналізу, і засвідчили відсутність статистичної значущості моделі ($F = 2.23$, $p = 0.138$). Коефіцієнт детермінації склав $R^2 = 0.018$. Це означає, що рівень академічної та життєвої прокрастинації особистості пояснює лише 1,8% дисперсії її надмірного залучення до використання штучного інтелекту, що є статистично мізерним показником.

Аналіз коефіцієнтів регресійної моделі остаточно довів, що прокрастинація не здійснює статистично значущого прямого впливу на надмірне використання ГШІ (нестандартизований коефіцієнт $B = 0.204$, стандартизований коефіцієнт $\beta = 0.136$, $t = 1.49$, $p = 0.138$).

Отже, **Гіпотезу 2 відхилено**: схильність особистості до дилаторної поведінки не виступає достовірним і прямим предиктором переходу від адаптивного (інструментального) використання мовних моделей до проблемного. Візуальне підтвердження відсутності лінійного тренду між досліджуваними конструктами демонструє побудована діаграма розсіювання (рис. 3.1).

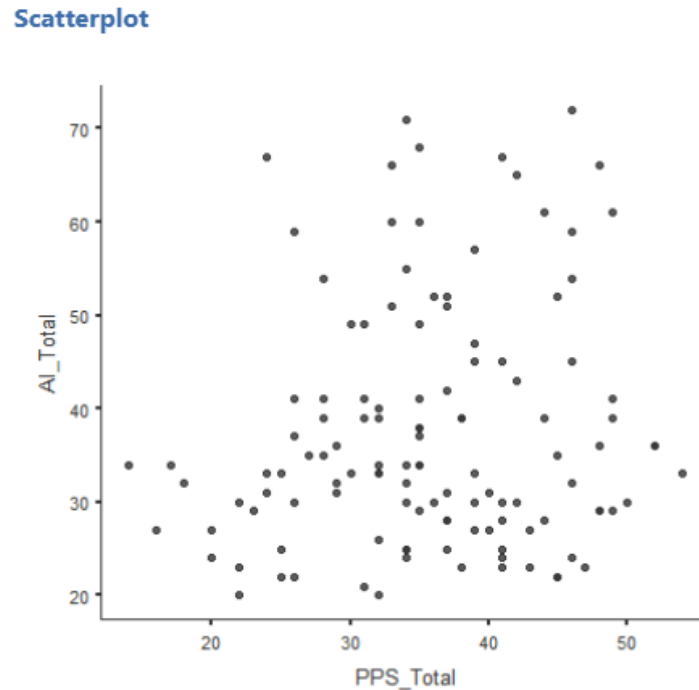


Рис. 3.1. Діаграма розсіювання, що ілюструє характер розподілу залишків та відсутність лінійної залежності між рівнем прокрастинації та інтенсивністю залучення ГШІ

Цей емпіричний факт має вагоме наукове значення. Він спростовує стереотипне уявлення про те, що алгоритми ШІ використовуються переважно як "технологічна милиця" для уникнення зусиль. Відхилення другої гіпотези змушує нас змістити фокус аналізу: якщо прокрастинація на пряму не породжує ШІ-залежність, то ключову роль у збереженні чи втраті інтелектуальної автономії (переходу в "групу ризику") відіграють внутрішні механізми вольової регуляції, такі як здатність до цілепокладання та наявність власних критеріїв оцінювання. Саме перевірі ціх механізмів, які розглядаються нами як когнітивні буфери, присвячено наступний етап нашого дослідження.

3.3. Роль компонентів самоврядування як модераторів взаємозв'язку між прокрастинацією та надмірним використанням генеративного штучного інтелекту

На етапі концептуалізації дослідження було сформульовано припущення про медіаційний характер зв'язків між прокрастинацією та інтенсивністю використання генеративного штучного інтелекту (ГШІ), де здатність до самоврядування розглядалася як опосередковуюча змінна. Однак реалізація медіаційного моделювання передбачає обов'язкове виконання низки попередніх умов, сформульованих у класичній процедурі Барона та Кенні (Baron & Kenny, 1986): зокрема, наявність статистично значущого прямого зв'язку між незалежною змінною (прокрастинацією) та залежним критерієм (надмірним використанням ГШІ). Попередній кореляційно-регресійний аналіз (див. підрозділ 3.2) засвідчив відсутність такого зв'язку ($r_s = 0.097$, $p = 0.290$; $B = 0.204$, $p = 0.138$), що унеможливлює коректне застосування медіаційної процедури та виключає ризик отримання артефактних результатів.

Отримані дані вказали не на відсутність психологічних закономірностей, а на їхній нелінійний та умовний характер. У психологічній методології подібна ситуація є підставою для переходу від медіаційного до модераційного моделювання - підходу, який дозволяє поставити принципово інше дослідницьке питання: не "чи існує ефект", а "за яких психологічних умов і для кого цей ефект проявляється". Таким чином, стратегію аналізу було адаптовано відповідно до логіки отриманих даних шляхом побудови загальної лінійної моделі (GLM) із включенням компонентів самоврядування як модераторів. Це не є відмовою від теоретичної моделі дослідження, а її методологічним уточненням: замість перевірки гіпотези про те, що "самоврядування опосередковує вплив прокрастинації на залежність від ШІ", перевіряється більш тонке припущення про те, що "самоврядування визначає

граничні умови, за яких прокрастинація трансформується у проблемну взаємодію з алгоритмами". Такий підхід є стандартною та методологічно обґрунтованою аналітичною стратегією в емпіричних психологічних дослідженнях і дозволяє виявити приховані закономірності, недоступні лінійним моделям.

У ролі потенційних модераторів - внутрішніх регуляторних механізмів або когнітивних буферів у системі взаємодії студента з технологіями когнітивного розвантаження - розглянуто специфічні компоненти здатності до самоврядування (за концепцією Н. М. Пейсакова). Оскільки одночасне введення кількох взаємопов'язаних шкал в одну статистичну модель могло спричинити мультиколінеарність і спотворити результати, емпіричну перевірку здійснено шляхом побудови двох автономних моделей. Нижче наведено детальний аналіз модифікуючого впливу:

- навичок цілепокладання;
- ступеня сформованості внутрішніх критеріїв якості діяльності на характер зв'язку між дилаторною поведінкою (прокрастинацією) та надмірною взаємодією з ШІ-інструментами.

3.3.1. Модераційний ефект навичок цілепокладання у взаємозв'язку між прокрастинацією та використанням ГШІ

Для деталізації характеру взаємозв'язку між прокрастинацією та надмірним використанням генеративного штучного інтелекту (ГШІ) було побудовано лінійну модель (GLM) із включенням здатності до цілепокладання як модератора.

Оцінка загальної якості моделі показала, що сукупність незалежних змінних пояснює 4,1% дисперсії результатів ($R^2 = 0.041$), проте загальна модель не досягла рівня статистичної значущості ($F(3, 117) = 1.66, p = 0.180$). Аналіз фіксованих ефектів продемонстрував, що ні прямий вплив прокрастинації ($B = 0.255, p = 0.082$), ні прямий вплив цілепокладання ($B =$

1.045, $p = 0.260$) не є значущими детермінантами інтенсивності використання мовних моделей. Загальний показник ефекту взаємодії (Прокрастинація $\times$ Цілепокладання) також виявився статистично незначущим на рівні всієї вибірки ($B = 0.136$, $F = 1.48$, $p = 0.226$).

Незважаючи на відсутність глобального ефекту модерації, для більш тонкої диференціації було застосовано аналіз простих схилів (Simple Slopes Analysis), що дозволило оцінити вплив предиктора на різних рівнях вираженості модератора (низький, середній, високий). Отримані результати виявили специфічну приховану тенденцію (див. рис. 3.3.1).

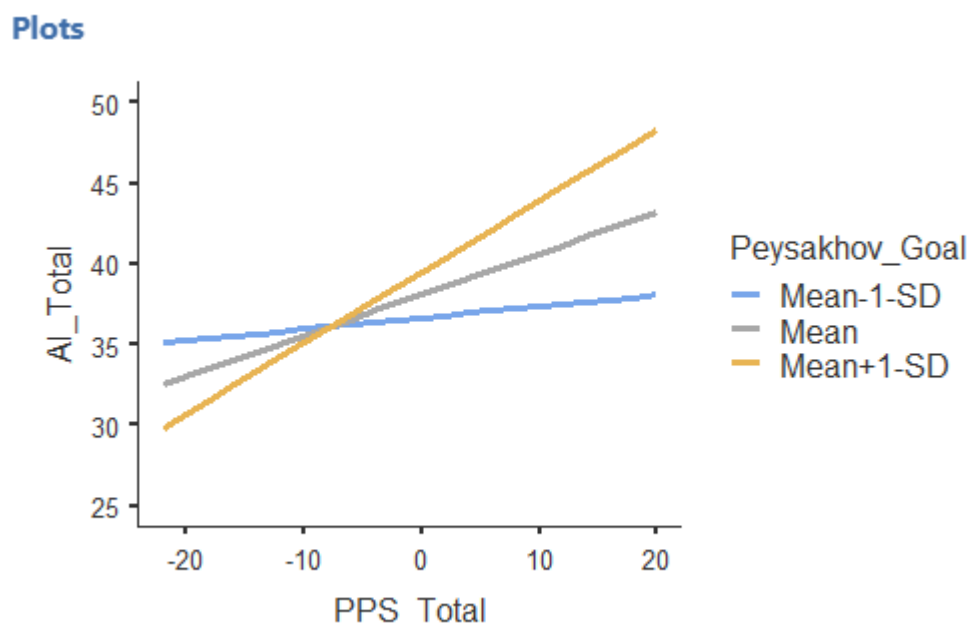


Рис. 3.3.1. Графік простих схилів: взаємодія прокрастинації та цілепокладання

Встановлено, що у групі досліджуваних із низьким рівнем цілепокладання ($-1SD$) зв'язок між прокрастинацією та зверненням до ГШІ повністю відсутній ($B = 0.070$, $p = 0.743$). У групі із середнім рівнем фіксується лише тенденція до значущості ($B = 0.255$, $p = 0.082$). Однак у студентів із високим рівнем здатності до цілепокладання ($+1SD$) виявлено

статистично значущий позитивний зв'язок між схильністю до відкладання справ та інтенсивністю використання ІІІ ($B = 0.440$, $t = 2.13$, $p = 0.035$).

Отримані емпіричні факти дозволяють уточнити специфіку поведінкових патернів студентів. Початкове припущення про те, що навички самоврядування виступатимуть виключно буфером, який знижуватиме потребу в когнітивному розвантаженні, не знайшло прямого підтвердження. Навпаки, високий рівень цілепокладання за умови наявної прокрастинації виступає каталізатором використання ІІІ.

Психологічний зміст цього феномену полягає в компенсаторній функції алгоритмів. Студенти, які не мають чітких цілей (низьке цілепокладання), в умовах дилаторної поведінки схильні до повної відмови від виконання завдань, тому потреба у ІІІ-асистентах у них не актуалізується. Натомість студенти з розвиненим цілепокладанням прагнуть досягти кінцевого результату незважаючи на дефіцит часу, спричинений попереднім відкладанням. Для цієї категорії осіб генеративний штучний інтелект стає недефективним інструментом подолання наслідків прокрастинації та "порятунку" дедлайнів, що призводить до інтенсифікації його використання.

3.3.2. Модераційний ефект критерію якості у взаємозв'язку між прокрастинацією та використанням ІІІ

Для перевірки буферної або каталізуючої ролі іншого компоненту самоврядування - "Критерію якості" (за методикою Н. Пейсакова) - було побудовано другу лінійну модераційну модель (*GLM*). Цей компонент відображає здатність особистості оцінювати отриманий результат та звіряти його із запланованим.

Результати дисперсійного аналізу (*ANOVA*) свідчать про відсутність загальної статистичної значущості побудованої моделі ($F(3, 117) = 0.942$, $p = 0.423$). Сукупність введених у модель незалежних змінних пояснює лише

2,3% дисперсії результатів за шкалою надмірного використання ГШІ ($R^2 = 0.024$).

Аналіз оцінок параметрів фіксованих ефектів підтвердив відсутність як прямих, так і опосередкованих зв'язків. Зокрема, не виявлено значущого прямого впливу рівня прокрастинації ($B = 0.223$, $t = 1.55$, $p = 0.124$) та вираженості критерію якості ($B = 0.725$, $t = 0.78$, $p = 0.434$) на залежну змінну. Ключовий показник ефекту взаємодії (Прокрастинація $\times$ Критерій якості) виявився статистично незначущим із показниками, що наближаються до абсолютного нуля ($B = 0.002$, $F = 0.0005$, $p = 0.981$).

Для остаточного підтвердження відсутності ефекту було проведено аналіз простих схилів (див. рис. 3.3.2). Він засвідчив, що на всіх трьох рівнях вираженості модератора - низькому ($-1SD$, $p = 0.206$), середньому (Mean, $p = 0.124$) та високому ($+1SD$, $p = 0.315$) - вплив прокрастинації на інтенсивність використання генеративних нейромереж залишається несуттєвим.

З психологічної точки зору, отримані емпіричні факти свідчать про те, що внутрішні стандарти оцінювання результатів діяльності (критерій якості) не виконують регулятивної функції в умовах дилаторної поведінки щодо використання ГШІ. На відміну від здатності до цілепокладання, яка в комплексі з прокрастинацією стимулює компенсаторне звернення до алгоритмів для вчасного завершення завдання, наявність чи відсутність звички перевіряти якість роботи не впливає на інтенсивність когнітивного розвантаження.

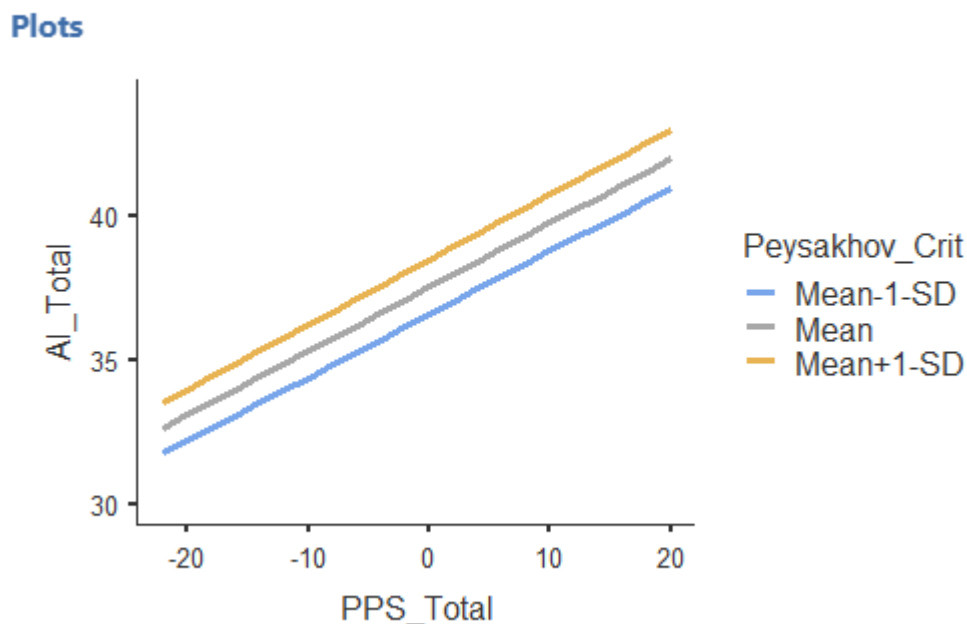


Рис. 3.3.2. Графік простих схилів: взаємодія прокрастинації та критерій оцінки якості

Цей феномен можна пояснити тим, що в ситуації гострого дефіциту часу, логічно спричиненого прокрастиною, фокус уваги студента зміщується з якості на швидкість. Потреба у миттєвій генерації академічного контенту за допомогою мовних моделей тимчасово блокує або нівелює критичне оцінювання згенерованого матеріалу, роблячи такий компонент самоврядування як "критерій якості" неактивним у контексті проблемної взаємодії зі штучним інтелектом.

3.4. Соціально-демографічні детермінанти прокрастинації та інтенсивності використання ГШІ

Для забезпечення комплексності емпіричного дослідження та перевірки впливу екстрапсихологічних чинників на досліджувані феномени, було проведено порівняльний аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки. У фокусі уваги перебували такі змінні як стать, вік та статус зайнятості респондентів.

3.4.1. Гендерна специфіка дилаторної поведінки та звернення до алгоритмів ГШ

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між групами жінок ($n = 77$) та чоловіків ($n = 41$) було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок (з додатковою перевіркою непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні).

Результати аналізу продемонстрували відсутність гендерної специфіки у схильності до академічної прокрастинації. Середні показники у групі жінок склали ($M = 36.2$, $SD = 8.16$), тоді як у групі чоловіків - ($M = 34.2$, $SD = 9.49$). Статистична перевірка підтвердила, що ці відмінності лежать у межах статистичної похибки ($t(116) = 1.175$, $p = 0.243$; $U = 1384$, $p = 0.272$).

Щодо інтенсивності використання генеративного штучного інтелекту результати вказують на аналогічну тенденцію. Жінки ($M = 36.9$, $SD = 12.54$) та чоловіки ($M = 38.8$, $SD = 13.77$) продемонстрували майже однаковий рівень залучення мовних моделей ($t(116) = -0.740$, $p = 0.461$).

Психологічна інтерпретація цих даних дозволяє стверджувати, що в умовах сучасного освітнього середовища дилаторна поведінка та стратегії когнітивного розвантаження через ГШ є універсальними механізмами подолання академічного навантаження. Вони детермінуються внутрішніми процесами саморегуляції, а не гендерною соціалізацією чи статево-рольовими стереотипами.

3.4.2. Вплив вікового фактора та статусу зайнятості

Для вивчення вікової динаміки було застосовано кореляційний аналіз (r-Пірсона). Встановлено, що вік респондентів не корелює із загальним рівнем академічної прокрастинації ($r = -0.095$, $p = 0.306$). Водночас було виявлено слабкий, але статистично значущий обернений зв'язок між віком та інтенсивністю використання ГШ ($r = -0.197$, $p = 0.033$). Це свідчить про те, що молодші студенти більш схильні до когнітивного розвантаження через

III. Такий результат є закономірним: молодше покоління ("цифрові аборигени") швидше та природніше інтегрує новітні технології у свої повсякденні навчальні практики, тоді як старші здобувачі освіти частіше покладаються на вже сформовані, традиційні академічні навички.

Оцінка фактора зайнятості (суміщення навчання з роботою) здійснювалася за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу з поправкою Велча на нерівність дисперсій (One-Way ANOVA Welch's). Вибірка була поділена на три підгрупи: студенти, які лише навчаються ($n = 65$), студенти, які поєднують роботу та навчання ($n = 45$), та ті, основним видом зайнятості яких є лише робота ($n = 10$).

Всупереч очікуванням, результати засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей за рівнем академічної прокрастинації залежно від статусу зайнятості ($F(2, 24.2) = 0.307$, $p = 0.738$). Середні бали у всіх трьох групах виявилися практично ідентичними ($M_1 = 35.5$; $M_2 = 36.1$; $M_3 = 33.4$).

Схожа картина спостерігається і щодо використання ГШІ ($F(2, 28.3) = 1.831$, $p = 0.179$). Застосування Post-Hoc аналізу (Games-Howell) підтвердило, що між жодними з досліджуваних груп не існує значущої різниці ($p > 0.05$). Студенти, які тільки навчаються ($M = 37.8$), і ті, хто поєднує навчання з роботою ($M = 38.0$), звертаються до ШІ-інструментів з однаковою частотою.

Здобуті емпіричні факти мають важливе концептуальне значення. Вони підтверджують сучасні теорії прокрастинації (зокрема, П. Стіла), які розглядають її не як наслідок об'єктивного дефіциту часу чи надмірного навантаження, а як збій у системі саморегуляції та мотивації. Студент, який працює, маючи значно менше вільного часу, відкладає справи та використовує ШІ з такою ж частотою, як і непрацюючий студент. Це доводить, що звернення до алгоритмів ШІ провокується не стільки зовнішніми обставинами (браком часу через роботу), скільки внутрішньою готовністю суб'єкта до уникнення когнітивних зусиль.

3.5. Обмеження дослідження та перспективи подальших наукових розвідок

Об'єктивна наукова інтерпретація отриманих емпіричних результатів передбачає чесну рефлексію щодо методологічних обмежень проведеного дослідження, які визначають межі генералізації зроблених висновків і окреслюють напрями подальших наукових розвідок.

Обмеження 1. Розмір та репрезентативність вибірки.

Загальний обсяг вибірки ($N = 121$) є достатнім для проведення базового кореляційного та однофакторного регресійного аналізу, однак є граничним для надійної реалізації модераційного моделювання на базі загальної лінійної моделі (GLM) та недостатнім для первісно запланованої процедури медіаційного аналізу (Path Analysis). Згідно із загальноприйнятими психометричними рекомендаціями, для структурного моделювання рівнянь (SEM) та Path Analysis мінімально необхідний обсяг вибірки становить 200 і більше спостережень (Hair et al., 2014), тоді як для виявлення ефектів взаємодії у GLM-моделях рекомендована потужність досягається при $N \geq 150-200$ (Faul et al., 2007). Це означає, що статистична потужність виявлених модераційних ефектів - зокрема, каталізуючої ролі цілепокладання - може бути дещо заниженою, а ефекти помірної величини могли залишитися невиявленими через обмеження вибіркового розміру. Майбутні дослідження мають спиратися на вибірку обсягом не менше 200-250 осіб для коректної реалізації повної медіаційно-модераційної моделі.

Обмеження 2. Метод формування вибірки та її однорідність.

Збір даних здійснювався методом "снігової кулі" через тематичні спільноти у месенджері Telegram та соціальних мережах. Попри забезпечення гетерогенності за статтю та статусом зайнятості, цей метод не гарантує випадковості відбору і може спричиняти систематичне зміщення вибірки (sampling bias) у бік технологічно активних, інтернет-залучених осіб, які вже

мають позитивний досвід взаємодії з інструментами ІІІ. Крім того, фактичний склад вибірки залишається переважно студентоцентричним: понад 90% респондентів є здобувачами вищої освіти або особами, що поєднують навчання з роботою. Це суттєво звужує можливість екстраполяції отриманих закономірностей на більш широкі вікові та професійні когорти, зокрема на фахівців зрілого віку з багаторічним досвідом практичної діяльності. Для підвищення зовнішньої валідності подальших досліджень доцільно застосовувати стратифіковану випадкову вибірку із забезпеченням рівномірного представництва різних вікових, освітніх та професійних груп.

Обмеження 3. Крос-секційний дизайн та відсутність причинно-наслідкових висновків.

Дослідження виконано у форматі одноразового зрізового (cross-sectional) опитування, що принципово унеможлиблює встановлення причинно-наслідкових зв'язків між досліджуваними змінними. Виявлені кореляційні та модераційні ефекти описують характер статистичних асоціацій у конкретний момент часу, але не дозволяють стверджувати, що прокрастинація спричиняє надмірне використання ІІІ або що цілепокладання є причиною інтенсифікації звернення до алгоритмів. Не виключено, що спостережувані зв'язки мають зворотний або реципрокний характер: наприклад, саме звичка покладатися на ІІІ поступово розмиває здатність до цілепокладання, формуючи описаний "парадокс". Для верифікації причинно-наслідкової природи виявлених закономірностей необхідне проведення лонгітюдних досліджень із повторними вимірюваннями або квазіекспериментальних досліджень із контрольними умовами.

Обмеження 4. Метод збору даних - самозвіт та соціальна бажаність.

Увесь психодіагностичний інструментарій дослідження базується виключно на методі стандартизованого самозвіту. Це означає, що всі отримані показники відображають суб'єктивне сприйняття респондентами власної поведінки, а не її об'єктивні параметри. У контексті теми надмірного

використання ШІ, яка безпосередньо пов'язана з проблемою академічної доброчесності, цей аспект набуває особливої ваги. Незважаючи на гарантування анонімності, частина респондентів могла свідомо або несвідомо занижувати показники частоти та інтенсивності залучення алгоритмів через ефект соціальної бажаності (social desirability bias), що могло призвести до систематичного зміщення середніх значень у бік занижених оцінок. Для мінімізації цього ефекту у майбутніх дослідженнях доцільно поєднувати самозвіт із об'єктивними методами - наприклад, аналізом цифрових логів взаємодії або поведінковими експериментальними завданнями.

Обмеження 5. Використання лише двох субшкал методики Пейсахова.

У рамках дослідження з повного восьмикомпонентного опитувальника здатності до самоврядування (Пейсахов, 1991) було задіяно лише дві субшкали - "Цілепокладання" та "Критерії оцінювання якості". Вибір цих компонентів обґрунтований теоретично, однак він обмежує повноту картини вольової регуляції. Інші ланки самоврядування - зокрема, "Прогнозування", "Планування", "Самоконтроль" та "Корекція" - також можуть відігравати значущу роль у системі взаємодії особистості з генеративним ШІ, і їхнє включення до майбутніх досліджень дозволить побудувати більш повну і диференційовану модель психологічних предикторів цифрової поведінки.

Обмеження 6. Новизна авторського інструментарію.

Розроблений "Опитувальник надмірного використання генеративного ШІ" пройшов первинну психометричну апробацію в межах цього дослідження і продемонстрував задовільні показники конструктивної валідності та внутрішньої узгодженості. Разом із тим, як будь-який новий інструмент, він потребує подальшої стандартизації на більших і більш репрезентативних вибірках, перевірки ретестової надійності, конвергентної та дискримінантної валідності шляхом зіставлення з уже валідизованими шкалами суміжних конструктів (наприклад, шкалами проблемного використання інтернету або

технологічної залежності). Отримані норми, побудовані на вибірці $N = 121$, мають розглядатися як попередні та потребують підтвердження на ширшому масиві даних.

Перспективи подальших наукових розвідок

Виявлені обмеження окреслюють конкретні напрями для розвитку дослідницької програми. По-перше, пріоритетним є проведення лонгitudного дослідження для верифікації причинно-наслідкової природи "парадоксу цілепокладання" - зокрема, для з'ясування того, чи передуює висока здатність до цілепокладання інтенсифікації використання ШІ, чи формується паралельно з нею. По-друге, перспективним є розширення вибірки до 250+ осіб із залученням представників різних професійних галузей для реалізації повної SEM-моделі з одночасною перевіркою медіаційних та модераційних ефектів. По-третє, доцільним є включення до батареї методик всіх восьми субшкал методики Пейсахова, а також нейропсихологічних або поведінкових показників (наприклад, тестів на робочу пам'ять та виконавчі функції) для об'єктивізації даних щодо когнітивного боргу. Нарешті, розроблений авторський інструментарій потребує кроснаціональної валідизації для з'ясування культурної специфіки феномену надмірного використання ШІ в українському освітньому контексті порівняно з міжнародними вибірками.

Висновки до розділу 3

Емпірична перевірка психологічних предикторів надмірного використання генеративного штучного інтелекту (ГШІ) здобувачами вищої освіти засвідчила складний, нелінійний характер досліджуваних взаємозв'язків. Відсутність стійкого прямого впливу академічної прокрастинації на інтенсивність застосування технологій когнітивного розвантаження зумовила перехід до модераційного моделювання на базі загальної лінійної моделі (GLM). Це дозволило змістити фокус із пошуку прямих детермінант на виявлення прихованих умов та механізмів, за яких

дилаторна поведінка трансформується у проблемне використання нейромереж.

Найважливішим результатом емпіричного дослідження стало статистичне підтвердження "парадоксальної гіпотези" щодо каталізуючої ролі навичок цілепокладання особистості (за Н. Пейсаковим). Аналіз простих схилів довів, що за умови низького цілепокладання зв'язок між прокрастинацією та зверненням до ГШІ відсутній. Натомість у студентів із високим рівнем здатності до цілепокладання прокрастинація виступає потужним і статистично значущим предиктором інтенсивного використання алгоритмів ($p < 0.05$). З'ясовано, що для цієї категорії осіб ГШІ виконує яскраво виражену компенсаторну функцію: студенти з чіткими академічними цілями, втративши час через відкладання справ, використовують ШІ як недефективний інструмент "порятунку" дедлайнів.

Оцінка модифікуючого впливу іншого компоненту самоврядування - "критерію якості" - виявила його повну статистичну незначущість у структурі досліджуваного феномену ($p = 0.981$). Доведено, що внутрішні стандарти оцінювання результатів не виконують буферної функції. У ситуації гострого дефіциту часу, спровокованого прокрастинацією, фокус уваги суб'єкта навчальної діяльності зміщується із забезпечення якості на швидкість генерації контенту. Потреба у швидкому закритті академічних боргів тимчасово блокує критичне оцінювання результатів, роблячи критерій якості неактивним механізмом.

Окреслені результати відкривають широкі перспективи для їхнього подальшого практичного використання у системі вищої освіти та психологічного консультування. По-перше, виявлені закономірності доводять неефективність політики прямої заборони ШІ-інструментів без урахування психологічних першопричин їх використання. Практичні зусилля освітян мають спрямовуватися на модифікацію дизайну навчальних завдань (впровадження поетапного контролю замість жорстких фінальних дедлайнів),

що знизить рівень прокрастинації. По-друге, отримані дані є готовим підґрунтям для роботи психологічних служб ЗВО: результати дозволяють ідентифікувати специфічну "групу ризику" (студенти з високими цілями, але схильністю до прокрастинації), для яких необхідно розробляти цільові тренінгові програми з тайм-менеджменту та емоційної регуляції з метою профілактики когнітивного вигорання і надмірної залежності від алгоритмів.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення актуальної наукової проблеми, що полягає у визначенні психологічних детермінант цифрової поведінки особистості через аналіз взаємозв'язку між схильністю до прокрастинації, компонентами особистісного самоврядування та інтенсивністю використання інструментів генеративного штучного інтелекту. Реалізація поставленої мети та завдань дослідження дозволила сформулювати такі висновки:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу сучасної літератури концептуалізовано психологічні механізми взаємодії людини з нейромережами та визначено критерії переходу від конструктивного когнітивного розвантаження до дезадаптивних патернів цифрової поведінки. Встановлено, що залучення генеративного штучного інтелекту набуває ознак надмірності та психологічної залежності в разі дефіциту внутрішніх регуляторних ресурсів особистості. За таких умов цифрові інструменти починають виконувати не оптимізаційну, а заміщувальну функцію, що призводить до екстерналізації вищих психічних функцій, послаблення виконавчого контролю та втрати суб'єктом особистісної та інтелектуальної автономії.

2. Здійснено розробку, первинну апробацію та психометричне обґрунтування авторського психодіагностичного інструментарію, спрямованого на оцінку рівнів надмірного використання генеративного штучного інтелекту в академічній діяльності. Результати експлораторного факторного аналізу підтвердили стійку двофакторну структуру розробленого опитувальника, яка адекватно описує досліджуване явище. Виявлені показники внутрішньої узгодженості та дискримінативності шкал засвідчили високу надійність і валідність методики, що дозволяє успішно застосовувати

її для подальшого вивчення психологічних аспектів взаємодії користувачів із новітніми технологіями.

3. Емпірично встановлено відсутність статистично значущого прямого зв'язку між схильністю до академічної прокрастинації та надмірним використанням генеративного штучного інтелекту ($r_s = 0.097$, $p = 0.290$; $R^2 = 0.018$). Отриманий результат спростовує спрощене уявлення про алгоритми ШІ як виключно "технологічну милицю" для прокрастинаторів і вказує на те, що залучення мовних моделей набуло характеру універсальної когнітивної практики, до якої однаково звертаються студенти з різним рівнем вольової саморегуляції. Це свідчить про первинність не дилаторної поведінки як такої, а глибших умовних механізмів - зокрема, специфічних компонентів особистісного самоврядування - у формуванні неадаптивних патернів цифрової взаємодії.

Водночас виявлено універсальний характер психологічного механізму зв'язку прокрастинації та залучення штучного інтелекту, який не детермінується екстрапсихологічними, соціально-демографічними чинниками. Рівень схильності до зволікання та інтенсивність використання цифрових помічників не мають значущих відмінностей залежно від статі респондентів або їхнього статусу зайнятості, що підтверджує первинність саме внутрішніх збоїв саморегуляції, а не об'єктивного дефіциту часу чи специфіки гендерної соціалізації. Єдиною значущою соціально-демографічною детермінантою виявився вік, який демонструє обернену тенденцію щодо загальної інтенсивності використання штучного інтелекту, підтверджуючи вищу технологічну інтегрованість молодшого покоління користувачів.

4. Визначено характер модераційного впливу системи особистісного самоврядування на взаємозв'язок прокрастинації та використання цифрових інструментів, у результаті чого відкрито й теоретично обґрунтовано "парадокс цілепокладання". Встановлено, що високий розвиток здатності до

формування чітких цілей в умовах вираженої прокрастинації не виконує захисної буферної функції, а навпаки - посилює прагнення делегувати когнітивні зусилля штучному інтелекту. Роль внутрішніх критеріїв оцінювання результатів (критерію якості) у ситуаціях гострого академічного стресу та дефіциту часу нівелюється, оскільки прагнення швидко ліквідувати наслідки зволікання тимчасово блокує критичне мислення особистості, зміщуючи фокус її уваги зі змістовної глибини роботи на швидкість закриття зобов'язань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Важинський, С. Е., & Щербак, Т. І. (2016). Методика та організація наукових досліджень. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка.
- Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2018). Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкту прокрастинації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, 1(3), 42-46.
- Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2019). Концептуалізація поняття "прокрастинація" з позиції теорії тимчасової мотивації. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VII(81), 201, 48-50. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-201VII81-12>
- Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2019). Співвідношення поняття "прокрастинація" з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. Психологічні перспективи, (34), 36-48. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-36-48>
- Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. Психологія: реальність і перспективи, (14), 73-83. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.153
- Журавльова, О. В., & Журавльов, О. А. (2021). Прокрастинація як детермінанта порушення психічного здоров'я: шляхи подолання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, (10), 53-59. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.8>
- Завгородня, О. В. (2019). Психологічні особливості саморегуляції особистості в умовах інформаційного стресу. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
- Климчук, В. О. (2009). Математичні методи у психології. Київ: Освіта України.
- Колесніченко, О. С., Приходько, І. І., Мацегора, Я. В., Юр'єва, Н. В., Лиман, А. А., & Байда, М. С. (2020). Прикладна психодіагностика в

Національній гвардії України: методичний посібник (І. І. Приходько, Ред.). Харків: НАНГУ.

- Максименко, С. Д., & Сердюк, Л. З. (2018). Психологічний потенціал особистості: умови та чинники розвитку. *Психологія і суспільство*, (2), 12-25.
- Олефір, В. О., & Боснюк, В. Ф. (2024). Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб. Інсайт: психологічні виміри суспільства, (12), 18-43.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2>
- Плахотнюк, Н. П., Макаревич, О. О., Суворова, Л. К., Баранівська, Н. В., & Коваленко, І. В. (2025). Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз. *Академічні візії*, (43).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15719897>
- Свідерська, Г. М., & Грицак, Ю. Б. (2022). Академічна прокрастинація у студентському середовищі. *Світ наукових досліджень. Випуск 14: матеріали мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції*, 146-148.
- Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(17), 124-133.
- Сердюк, Л. З. (Ред.). (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості (Монографія). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., Володарська, Н. Д., Дригус, М. Т., Каплуненко, Я. Ю., Чайка, Г. В., & Чиханцова, О. А. (2021). Самодетермінація психологічного благополуччя особистості (Л. З. Сердюк, Ред.). Видавець Вікторія Кундельська.
- Татенко, В. О. (2017). *Методологія суб'єктного підходу в сучасній психології*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

- Ahmad, S. F., Han, H., Alam, M. M., Rehmat, M. K., Irshad, M., Arraño-Muñoz, M., & Ariza-Montes, A. (2023). Impact of artificial intelligence on human loss in decision making, laziness and safety in education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 311. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01787-8>
- Atlas, S. (2023). ChatGPT for higher education and professional development: A guide to conversational AI. Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4344190>
- Baidoo-Anu, D., & Owusu Ansah, L. (2023). Education in the era of generative artificial intelligence (AI): Understanding the potential benefits of ChatGPT in promoting teaching and learning. *Journal of AI*, 7(1), 52-62.
- Balkis, M., & Duru, E. (2019). Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 299-315.
- Baradari, D., Kosmyna, N., Petrov, O., Kaplun, R., & Maes, P. (2025). NeuroChat: A neuroadaptive AI chatbot for customizing learning experiences. *Proceedings of the 7th ACM Conference on Conversational User Interfaces (CUI '25)*, 1-21. <https://doi.org/10.1145/3719160.3736623>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bearman, M., Ryan, J., & Ajjawi, R. (2023). Discourses of artificial intelligence in higher education: A critical literature review. *Higher Education*, 86, 369-385.
- Chirayath, G., Premamalini, K., & Joseph, J. (2025). Cognitive offloading or cognitive overload? How AI alters the mental architecture of coping. *Frontiers in Psychology*, 16, 1699320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1699320>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dwivedi, Y. K., Kshetri, N., Hughes, L., Slade, E. L., Jeyaraj, A., Kar, A. K., ... & Wright, R. (2023). "So what if ChatGPT wrote it?" Multidisciplinary perspectives on opportunities, challenges and implications of generative conversational AI for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*, 71, 102642. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2023.102642>
- Espeso-García, A. (2025). Generative Artificial Intelligence: Between Enhancement and Cognitive Offloading. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 20(66), 2698. <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i66.2698>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Plenum Press.
- Firat, M. (2023). How chat GPT can transform autodidactic experiences and open education? Department of Distance Education, Anadolu University.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019). The "online brain": How the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Floridi, L., & Chiriatti, M. (2020). GPT-3: Its nature, scope, limits, and consequences. *Minds and Machines*, 30(4), 681-694.
- Galindo-Domínguez, H., Sainz-de-la-Maza, M., Campo, L., & Losada-Iglesias, D. (2026). The influence of learning motivation and procrastination on ChatGPT dependence. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 29(1), 217-240. <https://doi.org/10.5944/ried.45497>

- Gerlich, M. (2024). The psychological implications of AI integration in student workflows. *Journal of Educational Technology*, 42(3), 112-128.
- Gerlich, M. (2025). AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>
- Gerlich, M. (2025). From offloading to engagement: An experimental study on structured prompting and critical reasoning with generative AI. *Data*, 10(11), 172. <https://doi.org/10.3390/data10110172>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hennemann, S., Fähnrich, J. M., Tietze, C., Withhöft, M., ... Jungmann, S. M. (2024). Efficacy of a chatbot (ChatGPT-4) compared to a human conversational agent for reducing procrastination: a randomized controlled pilot-trial. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5281283>
- Jamil, M., & Yang, S. (2023). ChatGPT in education: Opportunities and challenges. *Educational Technology Research and Development*, 71(4), 1801-1823.
- Kasneci, E., Sessler, K., Küchemann, S., Bannert, M., Dementieva, D., Fischer, F., ... & Kasneci, G. (2023). ChatGPT for good? On opportunities and challenges of large language models for education. *Learning and Individual Differences*, 103, 102274.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Kosmyna, N., Hauptmann, E., Yuan, Y. T., Situ, J., Liao, X.-H., Beresnitzky, A. V., Braunstein, I., & Maes, P. (2025). Your brain on ChatGPT: Accumulation of cognitive debt when using an AI assistant for essay writing task. Paper draft, 1-206. Retrieved from <https://www.brainonllm.com/>

- Leufer, D., & Floridi, L. (2022). Trustworthy AI in the workplace: Between functional assistance and cognitive delegation. *AI and Ethics*, 2(3), 439-451.
- Lodge, J. M., de Barba, P., & Broadbent, J. (2023). Generative AI, cognitive offloading, and the need for new educational paradigms. *Computers and Education*, 30, 100234.
- Maksimenko, S., & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 6(1), 93-100. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i6.244>
- Palma Gil, B. E. C., Laxina, C. M. D., Sombilon, A. F. S., Cabangal, N. M. E., Lobo, M. L. L. E., Sila, G. D., Atacador, R. B., & Oroc, R. (2025). The use of ChatGPT and academic procrastination of college students. *Asia Pacific Journal of Educational Technologies, Psychology, and Social Sciences*, 1(1), 102-116.
- Pratiwi, M. A., & Prihastiwi, W. J. (2025). The dilemma of students in the age of AI: Analysis of the effects of ChatGPT use and academic procrastination. *International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy (INSPIRE 2025)*, 467-473.
- Rahimi, S., & Reeves, T. C. (2022). Generative AI and cognitive load: Implications for instructional design. *Educational Technology*, 62(4), 15-21.
- Reeves, B., & Nass, C. (1996). *The media equation: How people treat computers, television, and new media like real people and places*. Cambridge University Press.
- Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(9), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.68>

- Sharma, M., & Singh, S. (2025). The Cognitive Costs of AI: Burnout and Executive Functioning in Higher Education. *Mind and Society*, 14(3), 72-81. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-143-20259>
- Shojaee, M., Hassan, A., & Roberts, L. (2025). Artificial intelligence and academic integrity: The mediating role of task avoidance. *Journal of Academic Ethics*, 19(1), 45-62.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Skulmowski, A. (2023). Cognitive offloading or cognitive overload? How AI alters the mental architecture of coping. *Educational Psychology Review*, 35(3), 88.
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. *Science*, 333(6043), 776-778. <https://doi.org/10.1126/science.1207745>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sui, C.-J., & Chang, C.-Y. (2026). Generative AI and education: Exploring the interplay between teachers' epistemic beliefs and self-regulated learning. *Educational Technology & Society*, 29(3), 34-50. [https://doi.org/10.30191/ETS.202607_29\(3\).RP03](https://doi.org/10.30191/ETS.202607_29(3).RP03)
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In J. P. Mestre & B. H. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 55, pp. 37-76). Academic Press.
- UNESCO. (2024). AI competency framework for students. UNESCO Publishing.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.

- Wegner, D. M. (1987). Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind. In B. Mullen & G. R. Goethals (Eds.), *Theories of group behavior* (pp. 185-208). Springer.
- Zhai, X. (2023). ChatGPT and AI in education: What is next? *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 16(1), 1-12.
- Zhai, X., Chu, X., Chai, C. S., Jong, M. S. Y., Istenic, A., Spector, M., ... & Li, Y. (2024). A review of artificial intelligence (AI) in education from 2010 to 2020. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 2, 100008.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала чистої прокрастинації (PPS)

Інструкція. Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень описує вашу звичайну поведінку. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

- 1 - Абсолютно не погоджуюсь;*
- 2 - Швидше не погоджуюсь;*
- 3 - Важко відповісти / Нейтрально;*
- 4 - Швидше погоджуюсь;*
- 5 - Абсолютно погоджуюсь.*

Текст опитувальника.

1. Часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно.
2. Буває, що не беруся кілька днів навіть за те, що можна легко зробити.
3. Зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати.
4. Працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі.
5. Я часто повторюю: "Зроблю це завтра".
6. Витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення.
7. Навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією.
8. Я зволікаю із прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно.
9. Не виконую завдань вчасно.
10. Я не дуже добре дотримуюсь термінів.
11. Відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових (або інших) втрат.

Ключ до обробки результатів.

Оцінка здійснюється шляхом прямого сумування балів за відповіді. Усі твердження є прямими (реверсивних немає).

- Фактор 1. "Біхевіоральний": сума балів за питаннями 1, 2, 3, 4, 5.
- Фактор 2. "Прийняття рішення": сума балів за питаннями 6, 7, 8.
- Фактор 3. "Неадаптивний": сума балів за питаннями 9, 10, 11.

Загальний індекс прокрастинації розраховується як сума балів за всіма 11 пунктами опитувальника.

Додаток Б**Методика “Здатність до самоврядування” (Н. М. Пейсахов)**

Інструкція. Запропонована анкета дає можливість дізнатися про здібності володіти собою в різноманітних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень.

1. Твердження, що вимагають звернення до досвіду, наприклад, питання № 5. Якщо ви дійсно часто оцінюєте свої дії і вчинки, намагайтеся знайти відповідь на поставлене питання, то сміливо відповідайте “так”, а коли ви робите це рідко, відповідайте “ні”

2. Твердження, що характеризують ваше ставлення до загальноприйнятої думки, наприклад, питання № 28. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте “так”, у разі незгоди - “ні”.

Відповідь “так” позначаєте “+”, відповідь “ні” - знаком “-”. Свій вибір заносьте у бланк для відповідей. При цьому зверніть увагу, що номери питань у бланку розташовані не в порядку зростання.

Текст опитувальника.

1. Практика показує, що я правильно визначаю свої можливості в будь-якій діяльності.

2. Я завбачлива людина.

3. Беруся тільки за те, що зможу довести до кінця.

4. Зазвичай добре уявляю, що потрібно зробити, аби домогтися задуманого.

5. Постійно намагаюся знайти відповідь на питання “Що таке добре і що таке погано?”.

6. Перш ніж зробити остаточний крок, я зважую всі “за” і “проти”.

7. Завжди усвідомлюю те, що зі мною відбувається.

8. Непередбачені перешкоди не заважають мені довести справу до кінця.

9. Мені бракує терпіння довго розбиратися в тому, що не вдається відразу.

10. У своїх вчинках і справах не люблю зазирати далеко наперед.

11. Рідко замислююся про головні цілі свого життя.
12. Відсутність продуманих планів не заважає мені добиватися хороших результатів.
13. Часто важко сказати, що я досягнув саме того, чого хотів.
14. На вибір моїх рішень впливають не поставлені цілі, а настрій у цей момент.
15. Мені часто здається, що ціла година або дві збігли зовсім непомітно.
16. Той, хто вважає за необхідне виправляти всі допущені помилки, не помічає, як робить нові.
17. Коли потрібно розбиратись у складній обстановці, відчуваю приплив енергії і сил.
18. Я чітко уявляю свої життєві перспективи.
19. Умію відмовлятися від усього, що відволікає мене від мети.
20. У своїх вчинках і словах дотримуюся прислів'я "Сім разів відміряй, один - відріж".
21. Приділяю багато часу тому, аби зрозуміти, з яких позицій оцінювати свої дії.
22. У своїх діях я успішно поєдную ризик з обачністю.
23. Необхідність перевіряти самого себе стала моєю другою натурою.
24. Коли в мене псуються стосунки з людьми, я з ними більше не контактую.
25. Як правило, мені буває складно виділити головне в ситуації, що склалася.
26. Життя показує, що мої прогнози рідко збуваються.
27. Люди, які завжди чітко знають, чого хочуть, видаються мені надто раціональними.
28. Удача супроводжує того, хто не планує заздалегідь, а покладається на природний хід подій.
29. Мені бракує відчуття міри у стосунках із близькими.

30. Мене пригнічує необхідність приймати термінові рішення.
31. Зазвичай мало стежу за своєю мовою.
32. Деякі свої звички я охоче б змінив, якби знав, як це зробити.
33. Чого я хочу і що повинен робити - ось предмет моїх постійних роздумів.
34. Заздалегідь знаю, яких вчинків можна очікувати від людей.
35. Зазвичай від самого початку чітко уявляю майбутній результат.
36. Поки в голові не склався чіткий, конкретний план, я не починаю серйозної розмови.
37. У мене завжди є точні орієнтири, за якими я оцінюю свою працю.
38. Я завжди враховую наслідки прийнятих мною рішень.¹⁵²
39. Уважно стежу за тим, чи розуміють мене під час суперечок.
40. Я готовий знов і знову вдосконалювати вже закінчену роботу.
41. Скільки не аналізую свої життєві труднощі, не можу досягти повної ясності.
42. Життя таке складне, що вважаю гаянням часу передбачати хід подій.
43. Дотримання одного разу поставленої мети дуже збіднює життя.
44. Вважаю, плануй - не плануй, а обставини завжди сильніше.
45. Останнім часом ловлю себе на думці, що надаю великого значення дрібницям, забуваючи про головне.
46. Зазвичай мені не вдається знайти правильне рішення через велику кількість можливих варіантів.
47. У сварках не помічаю, як починаю дратуватися.
48. Зробивши справу, вважаю за краще не виправляти навіть явні прорахунки.

Ключ до обробки результатів.

Увесь управлінський цикл ділиться на 8 ланок (по 6 питань у кожній). За кожний збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал.

Знаком "+" позначені твердження, за відповідь "Так" на які нараховується 1 бал. Знаком "-" позначені твердження, за відповідь "Ні" на які нараховується 1 бал.

1. Аналіз суперечностей: 1(+), 17(+), 33(+), 9(-), 25(-), 41(-).
2. Прогнозування: 2(+), 18(+), 34(+), 10(-), 26(-), 42(-).
3. Цілепокладання: 3(+), 19(+), 35(+), 11(-), 27(-), 43(-).
4. Планування: 4(+), 20(+), 36(+), 12(-), 28(-), 44(-).
5. Критерій оцінювання якості: 5(+), 21(+), 37(+), 13(-), 29(-), 45(-).
6. Приймання рішення: 6(+), 22(+), 38(+), 14(-), 30(-), 46(-).
7. Самоконтроль: 7(+), 23(+), 39(+), 15(-), 31(-), 47(-).
8. Коригування: 8(+), 24(+), 40(+), 16(-), 32(-), 48(-).

Загальна здатність до самоврядування визначається як сума балів за всіма 8 ланками. Інтерпретація рівня розвитку окремої ланки (максимум 6 балів): 0-2 бали - низький рівень; 3-4 бали - середній рівень; 5-6 балів - високий рівень.

Додаток В**Basic Psychological Need Satisfaction Scale (Ukranian Adaption), Шкала задоволеності базових психологічних потреб**

Інструкція. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з наведених тверджень та вкажіть наскільки це вірно для вас, стосується вашого життя, використовуючи наступну шкалу оцінки:

1 - Категорично не згоден;

2 - Не згоден;

3 - Частково не згоден;

4 - Складно відповісти;

5 - Частково згоден;

6 - Згоден;

7 - Абсолютно згоден

Текст опитувальника.

1. Я відчуваю, що маю повну свободу у виборі свого життєвого шляху.
2. Мені дійсно подобаються люди, з якими я взаємодію.
3. Мені часто здається, що я недостатньо знаю та вмію.
4. Я відчуваю тиск у своєму житті.
5. Знайомі люди кажуть, що я добре справляюся з тим, чим займаюсь.
6. Я добре ладнаю з людьми, з якими контактую.
7. Зазвичай я тримаюся відокремлено й не маю багато соціальних контактів.
8. Загалом я не соромлюся висловлювати свої ідеї та думки.
9. Останнім часом мені вдається здобувати нові цікаві знання та здібності.
10. У повсякденному житті часто доводиться робити те, що мені вказують інші.

11. Люди, які оточують мене, піклуються про мене.
12. Здебільшого я відчуваю задоволення від того чим займаюсь.
13. Здебільшого я не використовую можливості, щоб проявити себе.
14. Я відчуваю, що завжди можу бути самим (сама) собою в різноманітних ситуаціях.
15. Я часто відчуваю, що мало на що здатен (здатна).
16. Люди загалом досить доброзичливо ставляться до мене.

Ключ до обробки результатів.

Буквою R позначено зворотні пункти, відповіді на які необхідно інвертувати (перевести зі шкали 1 2 3 4 5 6 7 у шкалу 7 6 5 4 3 2 1 шляхом перекодування або віднімання від 8). Потім бал за шкалами “автономія”, “компетентність”, “зв’язність з іншими” розраховують як середнє значення за пунктами, що входять до цієї шкали. Інтегральний бал “задоволеності потреб” визначають як суму середніх значень за всіма шкалами базових психологічних потреб.

Автономія: 1, 4(R), 8, 10(R), 14

Компетентність: 3(R), 5, 9, 12, 13(R), 15(R)

Зв’язність з іншими: 2, 6, 7(R), 11, 16.