

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ У СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти,
денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія
Єлизавети ОХМАТ

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук,
доцент
Ольга УГРИН

Рецензент:
доцент кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук,
доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2025 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Охмат Єлизавета. Кваліфікаційна робота. Прокрастинація: особливості прояву у студентської молоді.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей прояву прокрастинації у студентської молоді. В роботі розглядаються теоретичні підходи до розуміння феномену прокрастинації, її види, причини виникнення та психологічні наслідки. Представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення прокрастинації серед студентів, взаємозв'язку між прокрастинацією та іншими психологічними характеристиками особистості. Результати дослідження підкреслюють актуальність проблеми прокрастинації в сучасному освітньому процесі та вказують на необхідність подальшого дослідження ефективних стратегій профілактики цього явища у студентської молоді.

Ключові слова: прокрастинація, відтермінування, завдання, студентська молодь, перфекціонізм.

Okhmat Yelyzaveta. Procrastination: Peculiarities of Manifestation in Student Youth.

This qualifying paper is dedicated to studying the peculiarities of procrastination among student youth. The work examines theoretical approaches to understanding the phenomenon of procrastination, its types, causes, and psychological consequences. It presents the results of an empirical study aimed at identifying procrastination among students and the interrelationship between procrastination and other psychological characteristics of an individual. The research findings highlight the relevance of the procrastination problem in the modern educational process and indicate the need for further investigation into effective prevention strategies for this phenomenon in student youth.

Keywords: procrastination, postponement, assignment, student youth, perfectionism.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1. Поняття прокрастинації як психологічний феномен у сучасному суспільстві.....	7
1.2. Особливості прояву прокрастинації у студентської молоді.....	12
1.3. Наслідки прокрастинації у студентів.....	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	2
2.1. Характеристика групи досліджуваних та використаних методик.....	24
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	28
2.3. Кореляційний аналіз даних.....	33
2.4. Факторний аналіз даних.....	39
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Прокрастинація є доволі поширеним явищем серед студентської молоді та становить значну проблему як для їхньої академічної успішності, так і для психологічного добробуту та формування відповідального ставлення до навчання. Систематичне відкладання виконання завдань призводить до потенційного зростання стресу, зниження якості виконаних робіт [6], та погіршення самооцінки і загального невдоволення навчальним процесом і особистими результатами.

Даною проблематикою займалися такі вчені як Пірс Стіл, Тімоті Пичіл та Клеррі Лей, а також Джозеф Феррарі та Генрі Шаувенбург та ін.

Саме тому вивчення особливостей прояву прокрастинації є важливим для розуміння її психологічних механізмів, виявлення факторів ризику та розробки ефективних стратегій профілактики та подолання. Сучасні студенти стикаються з численними академічними та особистими вимогами в умовах швидких соціальних змін та інформаційного перевантаження [10], що робить проблему прокрастинації особливо актуальною для цієї соціальної групи. Дослідження прокрастинації у зв'язку з особистісними особливостями, такими як риси характеру та перфекціонізм, а також суб'єктивними причинами зволікання, дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні передумови цього феномену та розробити кращі підходи до допомоги. Це і зумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити особливості прояву прокрастинації у студентської молоді.

Об'єкт дослідження: прокрастинація

Предмет дослідження: особливості прояву прокрастинації серед студентської молоді

Гіпотеза дослідження:

1. ймовірно, що існує взаємозв'язок між вираженістю занепокоєності помилками, як аспекту перфекціонізму та рівнем прокрастинації серед молоді.

2. ймовірно, що взаємозв'язок між схильністю до педантизму та рівнем занепокоєності помилками у досліджуваній групі студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні **завдання**:

1. здійснити теоретичний аналіз проблеми прокрастинації у сучасній психології, її структуру;
2. проаналізувати особливості прояву прокрастинації у студентської молоді;
3. Описати наслідки прокрастинації у студентів;
4. провести емпіричне дослідження;
5. проаналізувати результати описової статистики;
6. з'ясувати взаємозв'язки між рівнем прокрастинації, аспектами перфекціонізму та рисами особистості;
7. описати результати факторного аналізу;
8. сформулювати висновки дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про прояв прокрастинації у студентському віці.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів для психодіагностики прокрастинації у студентів; розробки та впровадження програм психологічного консультування та тренінгів, спрямованих на корекцію прокрастинаційної поведінки шляхом впливу на відповідні особистісні чинники та усвідомлювані причини; надання рекомендацій психологічним службам закладів вищої освіти та самим студентам щодо ефективних стратегій саморегуляції та подолання труднощів у навчанні.

Методи дослідження: Для реалізації поставлених завдань використовувались теоретичні методи: аналіз, систематизація, класифікація, конкретизація та узагальнення літературних джерел. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування за допомогою наступних методик:

1. анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;

2. шкала прокрастинації Такмана
3. багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста
4. опитувальник Великої п'ятірки

Для інтерпретації отриманих даних використано методи математичної статистики даних (пакет SPSS 26): описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона) та факторний аналіз.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилося онлайн з використанням Google форми. В опитуванні прийняло участь 58 респондентів.

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

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття прокрастинації як психологічний феномен у сучасному суспільстві

Вже декілька десятиліть науковці активно вивчають патерн поведінки, який викликає багато запитань, інтересу, та неоднозначних поглядів. Аналізуючи сучасну наукову літературу стає зрозуміло, що поняття прокрастинації посилюється у своїх проявах і рівні впливу на суспільство. Стрімко зростає актуальність та соціальне значення даного явища, та суттєво впливає на розвиток сучасного суспільства.

Етимологічне походження терміну прокрастинація – procrastination (з англійської), що означає зволікання чи затримка неприємних завдань, рішень, думок на довший термін їх виконання та повної реалізації [4]. Прокрастинація, відтермінування, зволікання, розтягування задач, баріння, нерішучість, по своїй суті одне й те саме. Це складний механізм патернів та звичок добровільно відкладати виконання справ, або прийняття рішень.

Варто зазначити що прокрастинація не є просто лінощами, або відсутністю якісної сформованої звички тайм-менеджменту. Це складний когнітивний процес, який має за собою безліч різних аспектів, яку спонукають особистість до безпосереднього свідомого уникнення[29].

Цей розповсюджений ірраціональний феномен можна спостерігати з кількох психологічних перспектив:

- Саморегуляція та здатність до вчасного усвідомлення власного стану.

Можна сказати, що фактично ключовим в контексті дослідження прокрастинації є навички саморегуляції[35]. В цьому випадку дефіцит якісно розвинених навичок може ставати причиною до ірраціонального патерну поведінки зволікання. Проявляється ця перспектива як неякісна постановка

цілей, нереалістичне уявлення про час який буде потрібним на виконання завдання, нездатність керувати відволікаючими факторами, часте відволікання, неспроможність вчасно дати раду власним імпульсам, встановленнями пріоритетів та нездатність сфокусовуватись на довготривалі цілі. Цілісно кожен з цих аспектів неодмінно впливатимуть на виникнення прокрастинації.

- Емоційна регуляція та когнітивні здібності.

Значна кількість досліджень спрямована на глибокий аналіз саме емоційної сфери в контексті проявів зволікання. Висловлюється думка, що прояв прокрастинації є способом уникнення. Уникнення в даному розумінні є багатогранною стратегією[3]. В реальному часі така стратегія може допомогти уникнути негативних емоційних переживань, тривожності, страху, невпевненості у власній компетенції, нудьги, проте в довгостроковій перспективі такий спосіб уникнення має небезпеку привезти до ще глибших переживань ширшого переліку емоцій. Механізми захисту працюють на теперішню ситуацію, проте не включають аналіз впливу такої поведінки на довготривалі перспективи[1].

- Психологічні аспекти.

В цій перспективі ми розглядаємо широкий спектр можливих проявів прокрастинації. До прикладу страх невдачі, може нести за собою високі власні, або завищені батьківські очікування, що приведе до відтермінування виконання завдання, по причині попередніх стратегій захисту себе від небажаної невдачі[27]. На противагу цьому може бути і страх успіху. Попередження успіху, який імовірно свідчитиме про високі здібності людини і нестиме за собою більше відповідальності. Страх відповідальності також можна віднести до умовно небезпечних аспектів для особистості схильної до прокрастинації. В великій кількості літератури присвяченої дослідженню прокрастинації зазначається такий чинник впливу як перфекціонізм[9]. Прокрастинуючий перфекціоніст зазвичай очікує від себе значно більше, ніж він дійсно здатен виконати. В кінцевому результаті високі очікування, які

могли б бути рушійною силою для діяльності, стають лише перешкодою до виконання поставлених задач, та стають взагалі недосяжними.

- Когнітивне викривлення.

Сучасні науковці також досліджували аспект когнітивних викривлень, та нереалістичного уявлення щодо виконання певного завдання. Ілюзія контролю ситуації може приводити до відтермінування початку завдання та загального обсягу дедлайну не відчувається. Наївний оптимізм, та надія на те що часу ще дуже багато може стати причиною відкладання, та як наслідок неякісного виконання роботи за дуже короткі терміни[21].

- Соціально зумовлений фактор

Безпосередньо прийнято вважати прокрастинацію індивідуальним феноменом, проте слід зважати на фактори соціального середовища.

Часто дезадаптивна, але можна вважати копінг-стратегією, поведінку, зумовлену гіперопікою та надмірним контролем. Також безпосередній стан навколишніх обставин може стати серйозною причиною для відтермінування далекоглядних цілей. Зміни в суспільстві, стихійні лиха, війни[30], все це безумовно може глибоко вплинути не лише на особистість, а і на її схильність до прокрастинації.

- Вмотивованість

Слід зазначити що важливим, чи не фундаментальним в процесі виконання задачі є безпосередня вмотивованість особи яка виконує цю задачу. Відсутність мотивації, або банальне не розуміння важливості докладання власних зусиль може значно зменшити якість в процесі виділення часу та ресурсів на виконання того чи іншого доручення[44].

Отже, підсумовуючи все вищевикладене можна зробити наступний висновок: на ірраціональні прояви прокрастинації в індивіда може впливати його рівень саморегуляції, навички емоційної регуляції, рівень вмотивованості, когнітивні викривлення та здібності, психологічні аспекти та

соціально зумовлені фактори. Над дослідженням кожного з цих аспектів десятиліттями працюють як наші вітчизняні науковці, так і іноземні.

Окрім різних підходів та поглядів на чинники, які несуть вплив та можуть спонукати до відтермінування задач, науковці виділяють ще й різноманітні типи прокрастинації.

Типи прокрастинації найрізноманітнішим чином характеризують та відкривають новий погляд на причини добровільного відтермінування.

Існує таке поняття як активна та пасивна прокрастинація. Активна прокрастинація характеризується такою особливістю як, навмисно, добровільно, відтермінований початок виконання певного завдання чи задачі для створення умов “палаючого дедлайну”, який на думку прокрастинаторів може додати мотивації для виконання того чи іншого завдання, та посилює емоційну складову[38]. Відбувається термінова мобілізація всіх ресурсів та через тиск дедлайну може збільшитись фокус на виконання задачі. На рівні гормонів, можна зазначити, що відбувається підвищення кортизолу, що допомагає тимчасово сконцентруватись на дедлайні. Може виділятися такий гормон як адреналін та норадреналін, що також впливає на готовність і рушійність виконання завдання “під тиском”. Варто зазначити що в довготривалій перспективі такий стан стимулюючого виконання, є дуже шкідливим для ментального здоров’я особистості[51].

На противагу активній прокрастинації варто згадати і про пасивну прокрастинацію. Вона є полярною за своїм значенням від активної прокрастинації, за рахунок того, що її можна охарактеризувати як нерішучість або відкладення справ через страх і нездатність почати. Якщо активну прокрастинацію ми можемо назвати “гострим стресом”, то пасивну прокрастинацію можна описати як “хронічний фоновий стрес”. Проблематика може бути в низькому рівні зацікавленості завданням, особистісній пасивності, або страхом перед невдачею завдання, оскільки чим менше залишається часу на виконання завдання, тим важче це завдання виконати

якісно, що може спонукати таким чином формувати в особистості копінг-стратегію пов'язану з тим що особистість має “залізне” виправдання для випадку погано виконані роботи - відсутність достатньої кількості часу[34]. Може виділятися такий гормон як сератонін, який може пов'язати з хронічною тривогою через пасивність, та відчуття благополуччя.

За типом прояву прокрастинацію також розрізняють як ситуативна або хронічна, академічна або професійна, загальна, що включає в себе різні сфери життя в яких має місце прояв відтермінування, та прокрастинація прийняття рішень і виконання[25].

Проаналізувавши кожну з цих сфер, можна спостерігати як ситуативна прокрастинація більше проявляється в окремих, умовно визначених ситуаціях, часто непередбачених та неконтрольованих, в той час як хронічну прокрастинацію можна охарактеризувати як стійка риса особистості[19]. Академічна прокрастинація пов'язана з освітнім процесом особистості, шкільні роки або студентство. Такий вид зволікання може бути пов'язаний з низьким рівнем усвідомлення важливості процесу навчання, низькою мотивацією, булінгом зі сторони однокласників чи однокласниць. Варто зазначити що на академічну прокрастинацію значною мірою має свій вплив цифровий розвиток, і значне за останні роки поширення доступного продукту інформації, та необмежена кількість соціальних мереж, які в свою чергу не лише забирають в молоді час на спілкування офлайн, але і є джерелом великої кількості інформаційних джерел, які по своїй суті, через легку доступність, втрачають свою значимість для молоді[17]. Спостерігається такий ірраціональний феномен, як те, що молодь не бачить особистої потреби в обмеженні соціальних мереж. Слідом за тим, молода особистість обирає те що їй цікаво, а на важливі справи часу може залишатися менше, що може спонукати схилитись до поведінки відтермінування.

Отже, підсумовуючи, можна сказати що прокрастинація є достатньо поширеним і багатогранним психологічним явищем, гідним глибших

наукових досліджень причин і наслідків виникнення та поширення, та впливу на особистість і її психологічний стан.

1.2. Особливості прояву прокрастинації у студентської молоді

Прокрастинація, як психологічне явище в контексті академічної успішності є поширеним терміном, та однозначно впливає на сучасного студента. Дане явище має негативні наслідки для студента, та спричиняє далекосяжні наслідки, що впливатимуть на молоду особистість. Наслідки можуть бути пов'язані не лише з успішністю пов'язаною з навчальним процесом, а також впливає на саму особистість студента, її психологічний стан, добробут, міжособистісні стосунки та самопочуття.

Варто зазначити що особливого розвитку в контексті вивчення поняття прокрастинації, та особливо потужний спалах цього явища був виявлений під час пандемії COVID-19[2]. Набуло своєї особливої форми розвитку те, що більшість студентів були вимушено переведенні на дистанційну форму навчання. Власне відсутність належного контролю з боку викладачів, та наявність безлічі відволікаючих факторів і спричинило проблеми з саморегуляцією студентів, адже часто студенти сприймають дім як місце відпочинку, а не роботи чи навчання[24]. Отже можна зробити наступний висновок: студенти зіштовхнулись з викликом якісного планування та виділення часу для академічних завдань, виконання домашніх завдань, підготовка до навчального процесу, написання есе, та підготовка до екзаменів[32].

В сукупності факторів і чинників впливу прокрастинація в усіх її проявах значно вплинула на особистість сучасного студента.

Розуміння важливості причин і наслідків виникнення такого явища як відтермінування, має свій вплив на успішність розвитку академічної успішності та загального збереження психічного здоров'я студента.

Часто можна спостерігати як студенти свідомо відкладають виконання завдань, що є ірраціональним, даючи собі звіт у тому, що це може призвести до

негативних наслідків, підвищення стресу, та власного емоційного збудження. Однак варто зазначити те, що не кожне відтермінування завдання по своїй суті є прокрастинацією. Інколи студент мусить відтермінувати виконання одного завдання, як стратегічне рішення, для виконання іншого більш важливого завдання[37]. Дане явище не несе за собою ірраціонального прояву поведінки, а навпаки свідчить про готовність студента виокремлювати для себе менш важливі і більш важливі задачі. Таким ячином не розсіюватись на менш важливі завдання, є гарною стратегією для запобігання вигорання та перевтоми.

Однак варто зазначити, що прокрастинація не є однорідним явищем в студентських проявах. Дана поведінка може і буде відрізнятися за частотою, рівнем впливу, наслідками залежно від обставин, умов, та особистісної відмінності і особливості студента.

З теоретичної точки зору прокрастинація розглядається як вияв порушення процесів особистісної регуляції та тайм-менеджменту[22]. Проте варто мати на увазі також те, що важливим в процесі відтермінування є і психологічний стан кожного окремого студента. Адже психоемоційний стан молодого студента може відігравати ключову роль у регуляції проявів прокрастинації. Припускається, що емоційна реакція на завдання може прямо свідчити на легкість уникнення прокрастинації, чи навпаки її особливий прояв[46].

У контексті дослідження феномену прокрастинації серед студентської молоді, особливої уваги, безумовно, заслуговують психологічні аспекти. Серед таких, як свідчать велика кількість емпіричних даних та напрацювань, одне з центральних місць посідає фактор такий, як страх невдачі (ачівофобія) [9]. Даний страх виступає безумовно сильним мотиваційним компонентом, але в даному випадку він має яскраво виражений характер уникаючої поведінки. Студенти, для яких перспектива отримання незадовільної оцінки, негативної критики з боку викладачів чи однолітків, або ж неспроможність виправдати власні чи чужі очікування є особливо обтяжливою, схильні використовувати

певним чином тактику відкладання або, цілком можливо, цілого уникнення виконання навчальних завдань. Така поведінка може несвідомо розцінюватися особистістю як спосіб уникнути потенційно неприємних, умовно негативних, руйнівних переживань, пов'язаних із провалом чи розчаруванням, власним, або найближчого середовища[16].

Тісно пов'язують зі страхом невдачі також і феномен перфекціонізму. Важливо розрізняти адаптивні та мало адаптивні його форми вираження. Коли адаптивний перфекціонізм спонукає до високих стандартів та прагнення до досконалості як джерела мотивації, то мало адаптивні прояви, що характеризуються гіпертрофованою самокритичністю, постійними сумнівами у власних здібностях та паралізуючим страхом зробити помилку, демонструють виразний кореляційний зв'язок із прокрастинацією. Власне, саме побоювання не досягти ідеального та бажаного результату, часто може призводити до того, що студент взагалі так і не наважується розпочати роботу над завданням, відкладаючи його на невизначений термін.

Іншим суттєвим впливовим психологічним фактором, що виявляє схильність до прокрастинації, є низький рівень самооцінки[52]. У ситуаціях де присутня невизначеності щодо успіху чи в умовах підвищеного рівня відповідальності, студенти з низькою самооцінкою можуть певним чином застосовувати прокрастинацію як своєрідний механізм захисту[23]. Відкладаючи виконання завдання до останнього моменту, вони, по суті, створюють собі "виправдання" на випадок можливої невдачі, як зазначається в дослідженнях науковців. Це дозволяє тимчасово зберегти уявлення про власну компетентність.

Окремої уваги заслуговує такий особистісний конструкт, як імпульсивність. Він являє собою схильність до поспішних рішень, можуть бути присутні труднощі з довгостроковим плануванням та недостатній рівень контролю над негайними бажаннями тісно асоціюються з прокрастинаційною поведінкою[8].

Неодноразово було згадано про важливість та вплив емоційний стану студента, що також відіграє надзвичайно важливу роль у динаміці прокрастинації. Такі стани, як тривожність та стрес, доволі часто виступають у подвійній тісно пов'язаній ролі – вони можуть бути як причинами, так і наслідками у контексті відкладання справ. З одного боку, студент може дозволити собі відкладати завдання, аби уникнути неприємних емоцій, що асоціативно пов'язані з його виконанням, до прикладу, страх перед складністю, чи нудьгування. Це і можна назвати певною формою емоційно-фокусованого подолання, хоча й доволі часто неадаптивного. З іншого боку, часте відкладання роботи до останнього моменту неминуче спричиняє зростання стресу, почуття провини та тривоги через наближення термінів[18], та може впливати на спричинення таким чином замкненого кола. Загроза клінічних станів, таких як депресія, теж часто супроводжуються вираженою прокрастинацією, що пояснюється загальним, цілісним зниженням мотивації, енергії та здатності до вольових зусиль. Крім того, важливим впливом на прояв прокрастинації є труднощі з емоційною регуляцією – тобто що є здатністю ефективно керувати власними емоційними реакціями[47], усвідомлювати їхнє походження та бути спроможним на них реагувати. Це і є ключовим чинником прокрастинації.

Для великої значної кількості студентів відкладання справ може функціонувати як така собі стратегія регулювання настрою, або спроба тимчасового уникнення інтенсивних, негативних емоцій, пов'язаних із виконанням завдання, або отримати миттєве, хоча й короткочасне, задоволення від більш приємної для студента діяльності. Не менш важливим емоційним фактором є особисте ставлення студента до завдання. Завдання, які сприймаються студентом як об'єктивно чи суб'єктивно неприємні, нудні, монотонні, надто складні або такі, що викликають виражене почуття відрази, значно частіше потрапляють до умовної категорії тих, що будуть відкладеними. Даний фактор неодмінно пов'язаний з природним прагненням людини власне уникати негативних емоцій[31].

Якщо розглядати прокрастинацію з поведінкової та когнітивно-поведінкової точки зору, як перспектива, вона часто інтерпретується як виражене порушення процесів здатності саморегуляції[6]. Саморегуляція має включати в себе комплекс когнітивних, мотиваційних та безпосередньо емоційних процесів, що спрямовані на досягнення поставлених перед студентом цілей, в навчальному академічному процесі в тому числі. Студенти, які демонструють низький рівень саморегуляції, відчувають значні труднощі в управлінні власною мотивацією, що призводить до неефективного розподілу часу, та ускладнюється контролем над емоційними реакціями та імпульсами, або здатністю до такого типу контролю. Ці аспекти знаходячись у дефіциті значно ускладнюють не лише етап безпосереднього початку виконання завдання, але також і підтримання необхідного рівня зусиль протягом тривалого часу під час процесу виконання завдання, та його завершення[45]. Проблеми з ефективним керуванням і розподілом часу, так би мовити тайм-менеджментом, є мабуть, однією з найбільш очевидних зовнішніх ознак прояву психологічного явища прокрастинації. Студенти-прокрастинатори часто можуть демонструвати виражені когнітивні викривлення щодо оцінки часу, необхідного для виконання завдання. Такі студенти схильні до нереалістичного та наївного оптимізму щодо своєї майбутньої продуктивності, до прикладу думка що: “я зроблю це швидко, коли буду мати настрій”, що призводить до відкладання, та психологічного прив’язування виконання справ до емоційної складової.

Не можна оминати увагою і соціальні фактори, які справляють відчутний вплив на формування та прояви прокрастинації в студентському академічному середовищі. Зокрема, важливим фундаментом є батьківська підтримка, яка може відігравати значну позитивну роль, виступаючи своєрідним буфером, що знижує рівень академічної прокрастинації[20]. Студенти, що відчувають належну, потрібну їм згідно їх особистісних особливостей емоційну підтримку, заохочення та розуміння з боку батьків, як правило, демонструють меншу схильність до уникнення виконання

навчальних завдань. Натомість, варто зазначити, що вплив однолітків може бути досить амбівалентним. З одного боку, соціальні норми, що існують у студентській групі, наприклад, загальне поширення практики відкладання, та спостереження за поведінкою інших, можуть слугувати своєрідним "соціальним доказом" до нормалізації прокрастинації як такої, тим самим заохочуючи до її прояву. З іншого боку, в середовищі, де цінуються відповідальність та академічні досягнення, вплив однолітків може, навпаки, стримувати прокрастинаційну поведінку, служачи додатковим заохоченням студента до досягнення якісного виконаного завдання[33].

Крім того, відчуття самотності та соціальної ізоляції може бути пов'язане з підвищеним ризиком прояву прокрастинації серед студентської молоді, що, можливо, пояснюється відсутністю соціальної підтримки, труднощами у встановленні зв'язків та потенційно, як наслідок, збільшенням негативних емоційних станів.

Можна дійти до висновку що, значний вплив на схильність студентів до прояву прокрастинації має і саме академічне середовище. Навчальне навантаження, особливо якщо воно є надмірним, нерівномірно розподіленим протягом семестру, або ж сприймається студентом як незрозуміле чи неважливе, може стати значним джерелом стресу та тиску, що, своєю чергою, буде сприяти прокрастинаційним проявам[12]. Особливо цей феномен став помітним в умовах дистанційного навчання, як і раніше було зазначено, яке отримало широке поширення, зокрема під час пандемії. Також, важливим значенням є особливості структурування завдань та термінів їхнього виконання. Надто довгі терміни можуть створювати ілюзію наявності необмеженого часу, що підсвідомо провокує відкладання на потім. Було досліджено той факт, що чим раніше студент здавав виконане завдання, тим більша була імовірність якісно виконаної роботи. З іншого боку, нечіткі інструкції щодо виконання завдання, відсутність якісного розуміння його мети, критеріїв оцінювання або перших кроків, які необхідно зробити, також

для студента можуть викликати труднощі з початком виконання, та безпосередньо можуть спричиняти прокрастинацію[14].

Тож, якщо підсумувати, аналізуючи все вищевикладене стає більш зрозуміла загальна картина проявів прокрастинації в сучасній студентській молоді. Чинники які впливають найбільше, та труднощі з якими стикається майже кожен студент в період своєї академічної активності.

1.3. Наслідки прокрастинації у студентів

Проаналізувавши актуальні наукові дослідження, можна вважати що прокрастинація значною мірою впливає на особистість студента, його академічну успішність, загальне уявлення про себе як особистість, міжособистісні стосунки, стосунки з батьками, загальний добробут, та психологічне і фізичне здоров'я.

Одним з найочевидніших руйнівних наслідків прояву прокрастинації для особистості студента є незадовільний рівень академічної успішності. Дослідження доводять що високий рівень схильності до прокрастинації в студента корелює з нижчими оцінками та загальним рівнем глибини усвідомленості навчання і набутих знань. Студенти схильні до відтермінування завдань стикаються з наступними проблемами:

- Погіршення якості виконаних робіт:

Завдання, які були виконані в останню хвилину, як правило характеризуються поспішністю, недостатньою глибиною опрацювання, дослідження та аналізу матеріалу, імовірними помилками та недбалістю. Що і може призводити до нижчих оцінок та загального зниження середнього балу.

- Поверхневе засвоєння навчального матеріалу:

Ті студенти, що систематично пропускають виконання завдань вчасно, як наслідок змушені таки взятись за виконання і закінчення певного завдання, проте в короткі терміни, і з меншою можливістю якісно і глибоко дослідити ту

інформацію з якою вони працюють. Великі обсяги інформації за короткі терміни спричинятимуть скоріше механічне запам'ятовування, якому швидше загрожує забутись. Довготривале збереження знань без критичного осмислення інформації являється більше виключенням ніж правилом. Що вже складніше казати про практичне застосування знань, при неякісно виконаному завданні і практичне використання цієї інформації під загрозою[6].

- Пропуски дедлайнів:

Постійні пропуски чітко визначеного терміну виконання роботи, можуть свідчити про недостатній рівень наполегливості та саморегуляції, та викликати часті емоційні переживання такі як стресс чи тривога. Що в систематичному прояві може негативно впливати на особистість студента, тим паче в процесі його особистісного зростання як психоемоційного, та і в професійній сфері [31]. Також через систематичність може падати і особистісний рівень мотивації, через засвоєння переконання про те що студент все одно не зможе зробити це вчасно.

- Обмеження можливостей для розвитку:

Як вже було згадано вище, швидке виконання завдання не дає можливості глибше його дослідити. Це може стати перепорою у подальшому дослідженні, та можливо втраті зацікавленості темою, яка на перспективу була б дуже корисна для студента, якби він дійсно відповідально поставився її до вивчення.

- Формування негативної репутації.

Систематичне запізнення здачі робіт, низька якість їх виконання через брак часу та не глибоке усвідомлення теми імовірніше викликать як у викладачів, так і в колег по навчанню упереджене ставлення. Швидше така систематичність навколишньому середовищу буде свідчити про неорганізованість та нездатність до якісного планування власних ресурсів та часу, та відображатиметься на відносинах студента з найближчим оточенням.

Варто зазначити що студенти, які схильні до проявів прокрастинації, крім проблем з академічною успішністю, також безпосередньо мають психоемоційні труднощі:

- Підвищений рівень стресу та тривожності

Як вже вище було зазначено прояв прокрастинації є скоріше добровільним, хоч і ірраціональним явищем. Проте студент в процесі стану відтермінувань може відчувати та усвідомлювати можливі наслідки невчасно виконаної, або неякісно виконаної роботи. Що за собою може нести відчуття провини за неспроможність відповідально віднестись до виконання роботи, тривожні стани, та страх. Внутрішня напруга може призводити до так званого “прокрастинаційного циклу”, де відкладання викликає тривогу, а тривога, у свою чергу, ще більше посилює бажання уникнути виконання неприємного завдання[36].

- Розвиток депресивних станів:

Тривале та систематичне відчуття власної неефективності, постанна самокритика, почуття провини, втоми, виснаження що можуть призвести до втоми і втрати апетиту, можуть стати небезпечними умовами для розвитку депресивних станів[52]. Як вже було зазначено, весь спектр переживання негативних емоційних станів пов'язаних з прокрастинацією, може і буде впливати на соціальне середовище студента, а в гіршому випадку соціальну ізоляцію. В свою чергу соціальна ізоляція є дуже небезпечним каталізатором депресії.

- Зниження самооцінки:

Одним із значущих деструктивних наслідків систематичних навчальних невдач, зумовлених прокрастинаційною поведінкою студента, є помітне зниження його самооцінки. Варто виокремити, що цей процес не обмежується суто когнітивною оцінкою власних академічних здібностей, а прослідковується тенденція, за якої студент, регулярно стикаючись із негативними результатами навчальної діяльності через відкладання справ, починає формувати узагальнене негативне ставлення до себе як до особистості

та знецінювати власні загальні якості. Таким чином, прокрастинація опосередковано сприяє формуванню стійкої заниженої самооцінки, що може мати довготривалі негативні наслідки для особистісного розвитку студента [39].

- Зниження впевненості в собі:

Важливим аспектом впливу прокрастинації на навчальну діяльність студента є її здатність підривати впевненість у власній спроможності. Зокрема, академічні невдачі, які виникають як наслідок відкладання виконання завдань, негативно позначаються на вірі студента у його конкретні здібності та здатність досягати успіху в освітньому процесі. Що як наслідок, зіштовхуючись із частим і повторюваним станом і негативними результатами студент може почати сумніватись у своїй академічній компетентності.

- Почуття провини та сорому:

Ірраціональність впливу прокрастинації на студента є частіше усвідомленим процесом. Проте труднощі у подоланні поведінки уникнення та нездатність вчасно запустити процеси саморегуляції призводять до почуття провини та сорому за свої дії. Особливо в комплексі з особистісним порівнянням студента з однокурсниками.

- Вигорання:

Так званий синдром вигорання може супроводжувати студента в процесі прокрастинаційних проявів в комплексі з постійним стресом, втомою та виснаженням через труднощі саморегуляції. Як наслідок втрата мотивації до завершення справи, та складний емоційний стан.

Проте прокрастинація та особливості її прояву впливають на студента не лише в психоемоційному аспекті, а і в аспекті загального фізичного здоров'я, хоча й ці два фактори тісно пов'язані один між одним.

Виокремимо два важливих чинники в здоров'ї особистості, порушення яких, як позначають в дослідженнях, може страждати через прояви прокрастинації.

- Порушення сну:

Схильність студентів до відтермінування виконання академічних завдань часто призводить до порушення режиму та якості сну. Цей стан чинить значний негативний вплив на когнітивні функції особистості студента, а зокрема на процеси концентрації уваги та запам'ятовування потрібної та важливої, і також погіршує загальний стан[15].

- **Нездорове харчування**

Неефективне управління стресовими ситуаціями в умовах академічного навантаження, може негативно впливати на харчові патерни студентів. Це включає нерегулярність харчування, схильність до надмірного споживання їжі або перевагу нездорових продуктів, що, в свою чергу, може сприяти розвитку дисрегуляції маси тіла та порушень травлення, безпосередньо впливаючи на загальний стан молоді особистості.

Слід зазначити що на студента, який виявляє систематичні прояви прокрастинації, можуть виникнути труднощі у міжособистісних стосунках.

- **Соціальна ізоляція:**

Вплив академічної прокрастинації на соціальну сферу студентів може виявлятися у формуванні патернів соціальної ізоляції. Відчуття сорому та невпевненості, пов'язані з відтермінуванням чи невиконанням завдань[13], можуть спонукати до схильності уникати взаємодії з близьким оточенням, можливі відмови від зустрічей та спільної діяльності.

- **Труднощі у командній роботі:**

Одним із чинників, що ускладнюють командну взаємодію, є прокрастинація одного з учасників. Ця поведінка порушує узгодженість роботи групи, викликаючи негативні емоційні реакції роздратування, накаленості емоцій, та як негативний наслідок[40], створюючи підґрунтя для міжособистісних непорозумінь.

- **Втрата довіри:**

Одним із соціальних наслідків хронічної прокрастинації є втрата довіри. Постійна нездатність дотримуватися термінів та виконувати домовленості

підриває репутацію студента як надійної особи в академічному та соціальному середовищі.

Висновки до розділу 1

У першій частині кваліфікаційної роботи було розкрито сутність прокрастинації як психологічного феномену, що проявляється у відкладанні важливих справ попри усвідомлення негативних наслідків. Дослідження виявило, що на схильність студентів до прокрастинації впливає ряд індивідуальних особливостей та чинників. Серед них важливу роль відіграють саморегуляція, емоційна та когнітивна зрілість, а також психологічні аспекти, такі як страх невдачі або перфекціонізм. Крім того, когнітивні викривлення на зразок наївного оптимізму, соціальні обставини, а також рівень мотивації безпосередньо впливають на тенденцію до зволікання.

Систематична прокрастинація має значні негативні наслідки для студентів. Вона призводить до проблем з академічною успішністю, таких як погіршення якості робіт та пропущені терміни, що, у свою чергу, обмежує можливості для навчання та розвитку. Окрім цього, прокрастинація спричиняє психоемоційні труднощі, включаючи підвищений рівень стресу, тривожності та депресивні стани, а також знижує самооцінку та впевненість у собі. Негативний вплив поширюється і на фізичне здоров'я, проявляючись у порушеннях сну та нездоровому харчуванні, а також може ускладнювати міжособистісні стосунки.

Таким чином, прокрастинація є складним явищем, що має глибокий вплив на різні аспекти життя студентів. Розуміння її сутності, причин та наслідків є важливим кроком для розробки ефективних стратегій подолання цієї проблеми та сприяння академічній успішності та особистісному добробуту студентської молоді.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Характеристика групи досліджуваних та використаних методик

Емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентської молоді було проведено поетапно, згідно з розробленою програмою. У даному дослідженні взяло участь 58 респондентів віком від 18 до 24 років. Кожен з етапів проведення дослідження характеризувався певними завданнями, з яких:

- Етап теоретичної підготовки

На даному етапі було здійснено аналіз актуальної наукової літератури, книжок, статей, спрямованих на дослідження питання актуальності прокрастинації у сучасному суспільстві, в тому числі в академічному середовищі, тобто серед студентів. Досліджували зв'язки прокрастинації з

іншими психологічними конструктами, що було допоміжним у розробці загального бачення напрямку в контексті емпіричного дослідження.

- **Методологічний етап**

Даний етап включав в себе урахування теоретичної бази, за обраної проблематики феномену прокрастинації, було підібрано чотири методики, для дослідження особливостей прояву прокрастинації в студентської молоді. З обраних для дослідження методик було складено анонімну анкету для проходження. Також було визначено алгоритм та програму для подальшої обробки отриманих емпіричних даних.

- **Етап емпіричного збору даних**

На даному етапі проводилося безпосереднє дослідження на вибірці досліджуваних. За допомогою попередньо підготовленого інструментарію було здійснено збір первинного емпіричного матеріалу щодо загального рівня прокрастинації, та супутніх чинників що впливають на особливості її прояву. Забезпечено систематизацію отриманих сирих даних для подальшого аналізу та обробки.

- **Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.**

Зібрані емпіричні дані піддавалися якісному та кількісному аналізу з використанням відповідних статистичних методів, таких як: описова статистика, кореляційний аналіз, факторний та порівняльний аналіз. Результати було представлено у формі таблиць, графіків, діаграм та схем.

- **Синтез та формулювання висновків**

На основі проведеного ряду аналізів, дослідження та інтерпретації, було сформульовано висновки дослідження. Також вдалось окреслити теоретичні та практичні значення отриманих в результаті дослідження висновків.

- **Процес оформлення результатів дослідження**

На завершальному етапі всі отримані результати, їх аналіз, інтерпретація та висновки були структуровані та представлені у вигляді відповідних розділів дипломної роботи з дотриманням вимог до наукового оформлення.

В дослідженні були використані наступні методики (див. Додаток А) Шкала прокрастинації Такмана, яка була розроблена в 1991 році Брюсом Такманом. Дана методика призначена саме для кількісного вимірювання вираженості прокрастинаційної схильності особистості студента. Ця методика дозволяє отримати чіткі дані про те, який рівень прокрастинації характерний для вибірки студентської молоді[50]. Вона складається з 16-ти запитань, які оцінюються за ступенем вираженості за 5ти бальною шкалою. Де 1 це “повністю не згоден”, а 5 це “повністю згоден”. Дана методика широко розповсюджена та часто застосовується по всьому світу в контексті досліджень прокрастинації, що свідчить про її наукове визнання. Використання цієї шкали дозволить нас якісно порівняти її з іншими методиками в процесі дослідження, та даватиме цілісті картину поняття та зв'язків прокрастинації з іншими психологічними явищами.

Результати опитувальника частіше за все трактують за рівнями вираженості, згідно з відповідей, як низький, середній, та високий рівень вираженості схильності до патернів прокрастинаційної поведінки.

Наступна методика, яка була вибрана для цілісного емпіричного дослідження це анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Дана анкета була розроблена Марією Сергіївною Дворник. Ця методика більше спрямована не на визначення загального рівня прокрастинації, а саме на вимірювання та аналіз причин та чинників, які спонукають студентів до поведінки відтермінування[10]. Містить низку запитань, що стосуються типових мотивів або бар'єрів, що призводять до зволікання. Остаточний варіант даної анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування:

- «Недооцінка готовності до виконання завдання»,
- «Страх відповідальності»,
- «Знижений рівень зацікавленості»,
- «Орієнтація на соціальну винагороду»,
- «Педантичні схильності».

Методика дозволяє розкрити глибше, чому саме студентська молодь схильна до проявів прокрастинації, виявити домінуючі мотиви чи бар'єри що могли б стояти за цією поведінкою. Анкета є релевантним та гідним інструментом для дослідження глибших чинників і причин прояву прокрастинації серед студентської молоді.

Разом з цим застосовано й багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста, яка була розроблена групою британських учених Р. Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером його колегами в 1990 році. Дана методика має на меті ґрунтовне дослідження складного та багатогранного явища, як перфекціонізм[48]. В джерелах зазначається що дана шкала є одним з провідних інструментів в контексті дослідження перфекціонізму. Опитувальник складається з 35 тверджень і побудований на шестикомпонентній моделі перфекціонізму, як багатогранний феномен, охоплюючи шість основних аспектів, а саме:

- занепокоєність помилки, яка відображає страх припуститися помилки та надмірну реакцію на неї;
- сумніви у власних діях, що характеризуються невпевненістю у якості виконаної роботи;
- особисті стандарти, пов'язані із встановленням для себе надмірно високих вимог;
- сприйняття батьківських очікувань та батьківської критики, що вимірюють зовнішній тиск з боку батьків;
- та організованість, яка стосується прагнення до порядку і систематичності.

Для вивчення особистісних особливостей досліджуваної студентської молоді, які можуть бути пов'язані з виникненням патернів та проявами прокрастинації, у проведенні дослідження ми використовували методику, засновану на п'ятифакторній моделі особистості, так звана "Велика п'ятірка"[49].

В даній методиці структура особистості описується п'ятьма основними, широкими рисами:

- відкритість досвіду, що відображає допитливість особистості, та широкий спектр інтересів і схильність до нового;
- сумлінність, яка може характеризуватись організованістю, відповідальністю та дисциплінованістю;
- екстраверсія, що пов'язана з товариськістю, енергійністю та пошуком зовнішньої стимуляції необхідної для молодшої особистості;
- поступливість, що свідчить про доброзичливість, довіру, готовність до співпраці та емпатію;
- нейротизм, який визначає емоційну нестабільність та схильність до переживання негативних емоцій, таких як: тривога, страх, смуток.

2.2. Аналіз отриманих результатів

За результатами описової статистики були отримані наступні дані (див.табл. 2.1., Додаток Б).

Таблиця 2.1.
Описова статистика особливостей прояву прокрастинації у студентської молоді

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Загальний показник прокрастинації	58	47,0172	28	63	7,63531

Так, отриманий результат відображає середній рівень вираженості, відносно схильності до відкладання справ. Це свідчить про те, що опитувана вибірка час від часу стикається з бажанням відкласти важливі завдання "на потім". Маючи середнє значення 47.02, можна сказати, що для студентів прокрастинація не є чимось екстремальним чи постійним, але й не повністю відсутня в їхньому навчальному житті.

Такі показники свідчать, що студенти можуть іноді затягувати з початком підготовки до написання есе, курсових робіт чи виконанням інших завдань. Це не обов'язково призводить до негативних наслідків, але може проявлятися у тому, що студенти починають готуватися в останню ніч, здають роботи впритул до дедлайну або відчують певний рівень стресу та тривоги через відкладені справи. Такий середній рівень прокрастинації може також означати, що студенти усвідомлюють необхідність виконання завдань, але іноді піддаються бажанню зайнятися чимось більш приємним або терміновим на їхню думку. Проте варто зауважити, що це не завжди призводить до значного погіршення успішності, систематичне зволікання навіть на середньому рівні може призвести до зниження якості виконаних робіт, поверхневого засвоєння матеріалу та зайвого психологічного напруження.

Разом з цим описова статистика дозволила визначити середні значення показників причин особистісної схильності до відтермінування завдань (див. табл.2.2).

Таблиця 2.2

Статистика особистісних схильностей до відтермінування завдань

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Недооцінка готовності до	58	47	35	60	6,22953

виконання завдань					
Подолання страху відповідальності	58	17,5345	8	28	4,30917
Знижений рівень зацікавленості	58	18,2069	11	28	3,60681
Орієнтація на соціальну винагороду	58	21,7931	11	29	3,6695
Схильність до педантизму	58	23,7241	12	31	3,76872

Так, встановлено, що найбільш характерною причиною відкладання справ на потім є недооцінка готовності до виконання завдань ($M = 47$). Що свідчить про існування когнітивного викривлення, коли студенти можуть помилково вважати, що вони мають достатньо часу або ресурсу для виконання завдання в майбутньому, що призводить до його відкладання на більш пізній термін. Таке хибне відчуття власної готовності може бути пов'язане з недостатнім усвідомленням обсягу роботи, необхідного для якісного виконання, або з оптимістичним, але нереалістичним прогнозуванням своїх можливостей у майбутньому.

Серед інших значущих причин особистісної схильності до відтермінування завдань виділяються схильність до педантизму ($M = 23.72$) та орієнтація на соціальну винагороду ($M = 21.79$). Високий показник схильності до педантизму може вказувати на те, що студенти відкладають початок виконання завдання через страх зробити помилку або не досягти ідеального результату. Прагнення до досконалості, хоча і є позитивною якістю, у своєму гіпертрофованому вигляді може стати бар'єром для своєчасного початку роботи. Орієнтація на соціальну винагороду свідчить про те, що для частини

студентів важливим є зовнішнє схвалення та визнання їхніх досягнень, і вони можуть відкладати завдання, якщо не бачать швидкої соціальної віддачі або не відчують достатньої мотивації у вигляді похвали чи заохочення з боку оточуючих.

Що стосується менш виражених причин відкладання справ, то це подолання страху відповідальності ($M = 17.53$) та знижений рівень зацікавленості ($M = 18.21$). Низький середній бал за показником подолання страху відповідальності може свідчити про те, що більшість студентів усвідомлюють свою відповідальність за виконання навчальних завдань і не схильні уникати її як основної причини прокрастинації. Знижений рівень зацікавленості також не є провідною причиною відкладання справ у досліджуваній групі, що може вказувати на відносну зацікавленість студентів у навчальному процесі або їхнє розуміння необхідності виконання завдань, навіть якщо вони не викликають особливого ентузіазму.

Також у нашому дослідженні було з'ясовано й середні значення показників за шкалою шкалою перфекціонізму Р. Фроста (див.табл.2.3).

Таблиця 2.3

Описова статистика середніх значень за шкалою перфекціонізму Р. Фроста

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Занепокоєність помилки	58	25,7586	14	40	5,8828
Особистісні і стандарти	58	22,6207	13	34	4,71588
Батьківські очікування	58	13,8103	6	25	5,05568
Батьківська критика	58	10,2241	4	20	3,96495
Сумніви у	58	11,431	6	18	3,06716

власних діях					
Організованість	58	22,2414	15	30	3,50093

Виявлено, що найбільш характерними проявами перфекціонізму для досліджуваної групи студентської молоді є занепокоєність помилками ($M=25.76$), особистісні стандарти ($M=22.62$) та організованість ($M=22.24$). Високий середній бал за шкалою "Занепокоєність помилки" свідчить про те, що студенти значно стурбовані можливістю припуститися помилок у своїй діяльності. Цей страх може призводити до надмірного контролю за процесом виконання завдань, зволікання з початком роботи через очікування бездоганного результату, а також до почуття невдоволення навіть при незначних недоліках. Виражені особистісні стандарти вказують на те, що студенти встановлюють для себе високі критерії успіху і прагнуть досягти значних результатів у навчанні та інших сферах життя. Показник організованості, що також має відносно високе середнє значення, може свідчити про схильність студентів до планування, систематичності та порядку у своїй діяльності, що є важливою складовою академічної успішності, проте у поєднанні з високим рівнем занепокоєння помилками може призводити до зайвої ригідності та труднощів з адаптацією до непередбачуваних обставин.

У найменшій мірі серед опитаних студентів виявилися такі аспекти перфекціонізму, як батьківська критика ($M=10.22$) та сумніви у власних діях ($M=11.43$). Низький середній бал за шкалою "Батьківська критика" може вказувати на те, що студенти не відчують значного тиску чи критики з боку батьків щодо своїх досягнень або ж їхні очікування сприймаються як помірні та підтримуючі. Невисокий показник сумнівів у власних діях свідчить про відносну впевненість студентів у своїх силах та компетентностях, що може бути позитивним фактором для подолання труднощів у навчанні та зниження

рівня прокрастинації, оскільки віра у власну здатність впоратися із завданням є важливим мотиваційним чинником.

Цікаво в контексті нашого дослідження дослідити й середні значення показників за опитувальником "Велика п'ятірка" (див.табл.2.4).

Таблиця 2.4

Описова статистика за опитувальником «Велика п'ятірка»

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Мінімальн е значення	Максимальне значення	Стандартн е відхилення
Екстраверсія	58	26,7069	13	39	6,13877
Поступливість	58	32,1552	20	41	4,46743
Сумлінність	58	31,1379	17	41	6,03629
Нейротизм	58	22,3276	8	35	6,55981
Відкритість досвіду	58	33,7931	22	50	6,93012

Отримані дані свідчать про те що, найбільш високі середні значення отримали показники відкритості досвіду ($M=33.79$), поступливості ($M=32.16$) та сумлінності ($M=31.14$). Високий середній бал за шкалою "Відкритість досвіду" свідчить про те, що значна частина досліджуваних студентів характеризується допитливістю, уявою, інтелектуальною гнучкістю та готовністю до сприйняття нового досвіду. Показник поступливості вказує на те, що студенти в цілому є доброзичливими, співчутливими, схильними до співпраці та компромісів у міжособистісних стосунках. Високий рівень

сумлінності свідчить про організованість, відповідальність, цілеспрямованість та самодисципліну, що є важливими якостями для успішного навчання.

У той же час, найменш вираженими серед досліджуваної групи виявилися показники нейротизму ($M=22.33$) та екстраверсії ($M=26.71$). Відносно низький середній бал за шкалою "Нейротизм" може свідчити про емоційну стабільність більшості студентів, їхню здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях та меншу схильність до переживання негативних емоцій, таких як тривога, гнів чи депресія. Показник екстраверсії, хоча і не є найнижчим, все ж знаходиться на відносно помірному рівні, що може вказувати на те, що студенти не є переважно яскраво вираженими екстравертами, які прагнуть постійної взаємодії та активної соціальної діяльності, а можуть мати більш інтровертовані тенденції або ж займати помірну позицію на шкалі екстраверсії-інтроверсії.

2.3. Кореляційний аналіз даних

За результатами кореляційного аналізу (див. Додаток В) можна зробити наступні висновки. Так, зокрема, чим більше у респондентів проявлятиметься зволікання, як недооцінка готовності до виконання завдань ($r=0.677$ при $p<0.001$), страх відповідальності ($r=0.668$ при $p<0.001$), знижений рівень зацікавленості ($r=0.652$ при $p<0.001$), орієнтація на соціальну винагороду ($r=0.467$ при $p<0.001$), тим більше зростатиме рівень прокрастинації.

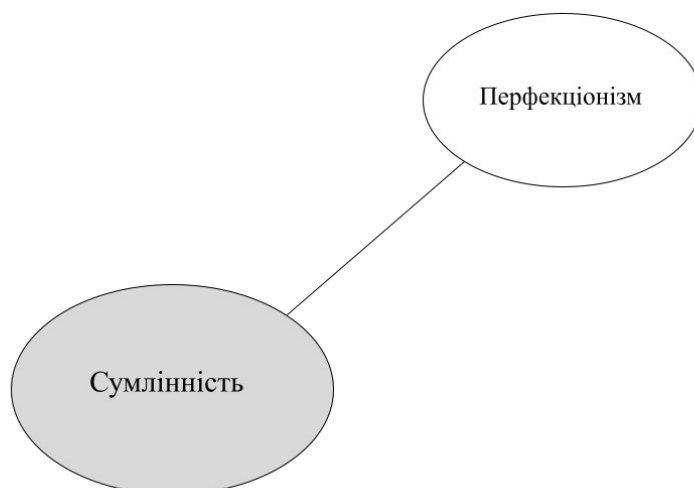
Разом із цим чим більш вираженою є такі показники як сумлінність ($r=-0.490$ при $p<0.001$), екстраверсія ($r=-0.279$ при $p=0.034$) та орієнтація на соціальну винагороду у студентів ($r=-0.467$ при $p<0.001$), тим меншим проявлятиметься прокрастинація (див. мал.2.5).



Мал.2.5. Кореляційна плеяда за шкалою «Загальний рівень прокрастинації»

Такі результати можуть свідчити про те, що студентська молодь з вищим рівнем прокрастинації частіше усвідомлюють особистісну схильність недооцінювати готовність і кількість зусиль для виконання завдання, відчують страх відповідальності, мають знижений інтерес щодо виконання певної роботи або орієнтуватися на зовнішнє заохочення при виконанні завдань.

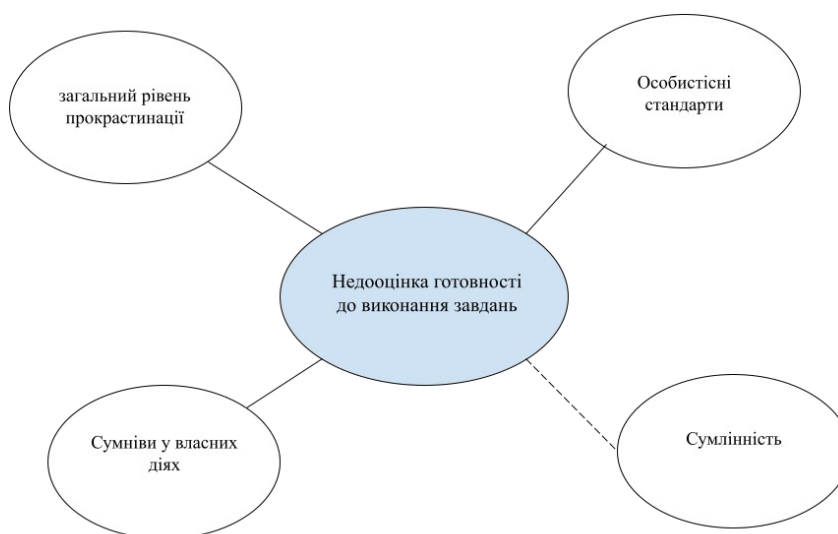
Також встановлено, що чим більш виражена риса особистості як сумлінність, тим більше в респондентів проявляється організованість як аспект перфекціонізму ($r=0.522$ при $p<0.001$) (див. мал.2.6.).



Мал.2.6. Кореляційна плеяда за шкалою «Сумлінність»

У ході нашого дослідження ми з'ясували прямолінійний взаємозв'язок між показником недооцінка готовності до виконання завдань та із загальним рівнем прокрастинації ($r=0,677$ при $p<0,001$), особистісними стандартами ($r=0,358$ при $p=0,006$), сумнівами у власних діях ($r=0,273$ при $p=0,038$) та обернений взаємозв'язок з сумлінністю ($r=-0,378$ при $p=0,003$) (див.мал.2.7)

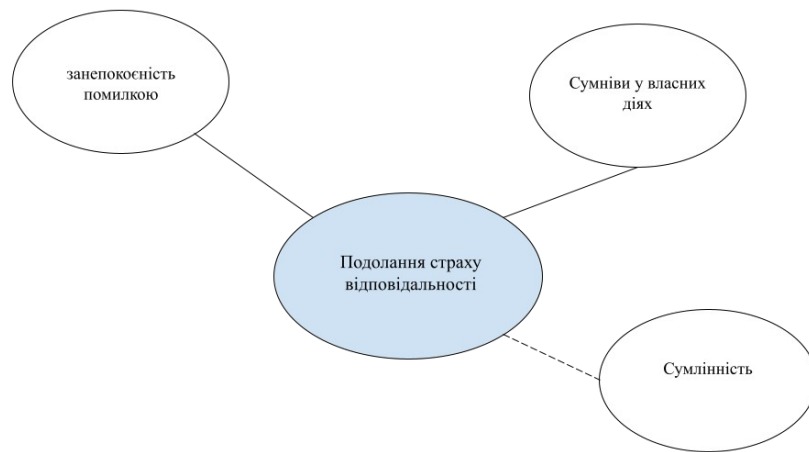
Так, відчуття неготовності є важливим елементом, який тісно вплетений у загальну картину прокрастинації студентів та пов'язаний як з їхніми внутрішніми переживаннями, страхами, сумнівами, інтересом, так і з особистісними рисами.



Мал.2.7. Кореляційна плеяда за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдань»

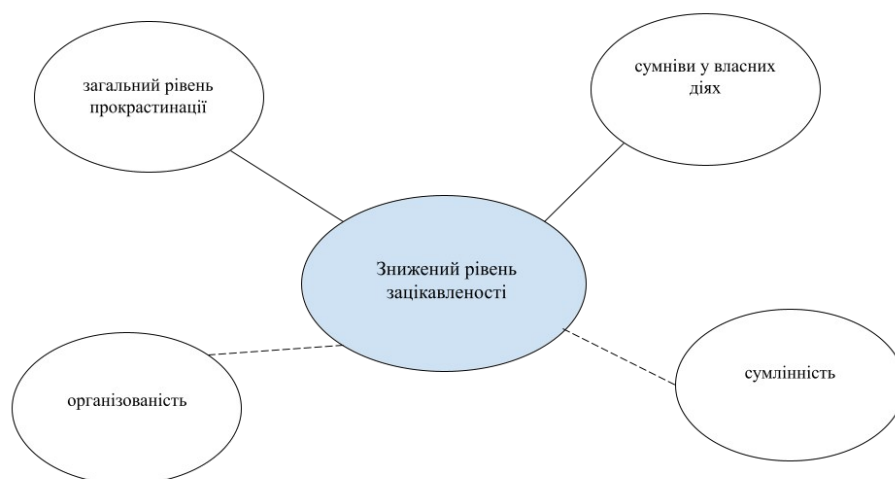
Разом з цим встановлено, що чим більше буде спостерігатись у респондентів занепокоєність через власні помилки ($r=0,266$ при $p=0,043$), сумніви у власних діях ($r=0,428$ при $p<0,001$) тим більше буде проявлятись страх відповідальності. Також чим більше сумлінності, тим менше буде проявлятись страх відповідальності ($r=-0,474$ при $p<0,001$) (див.мал.2.8).

Це може свідчити про те, що страх зробити помилку може бути пов'язаний зі страхом перед відповідальністю за результат. Більш сумлінні студенти менше схильні відчувати потребу в подоланні страху відповідальності, ймовірно, завдяки своїй організованості та відповідальному підходу до навчання.



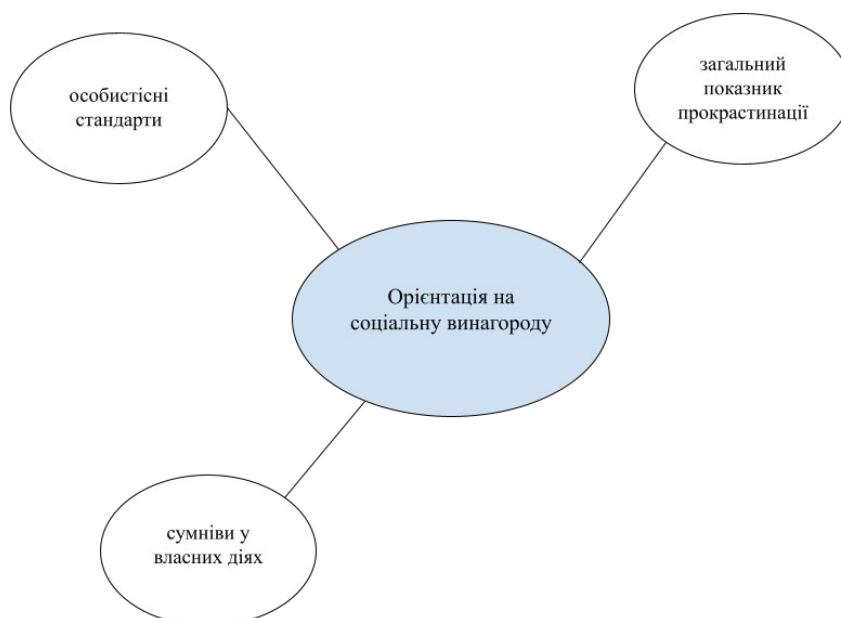
Мал.2.8. Кореляційна плеяда за шкалою «Подолання страху відповідальності»

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що чим більше у наших респондентів проявляється знижений рівень зацікавленості, тим більше спростерігається прокрастинація ($r=0,652$ при $p<0,001$), сумнівами у власних діях ($r=0,309$ при $p<0,001$). Разом з цим, тим менше проявляється організованність ($r=-0,306$ при $p<0,001$) та сумлінність ($r=-0,456$ при $p<0,001$) (див.мал.2.9). Це може свідчити про те, що відсутність інтересу підсилює невпевненість у власних можливостях. Так менш організовані студенти частіше відчують знижений інтерес до завдань. Так, низький рівень зацікавленості є важливим чинником, пов'язаним із прокрастинацією студентів. Він тісно переплітається з відчуттям неготовності, прагненням подолати страх відповідальності, орієнтацією на соціальну винагороду, сумнівами у собі, а також негативно корелює з організованістю та сумлінністю. Ці зв'язки підкреслюють важливість підтримки інтересу студентів до навчального процесу для запобігання прокрастинації.



Мал.2.9. Кореляційна плеяда за шкалою «Знижений рівень зацікавленості»

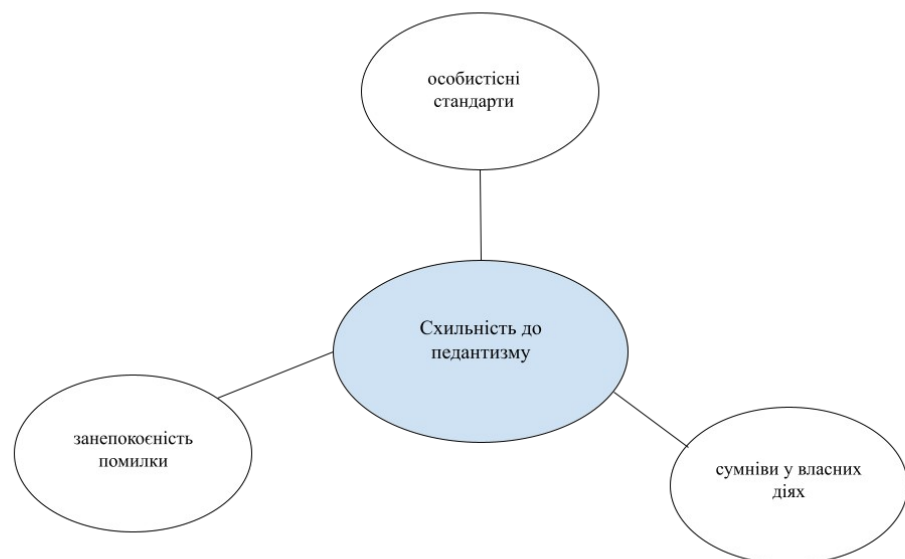
В ході дослідження було виявлено й те, що чим більше спостерігається у молоді орієнтація на соціальну винагороду, тим більше будуть проявлятися прокрастинація ($r=0,467$ при $p<0,001$), особисті стандарти ($r=0,393$ при $p<0,01$) та сумніви у власних діях ($r=0,357$ при $p<0,01$) (див.мал.2.10).



Мал.2.10. Кореляційна плеяда за шкалою «Орієнтація на соціальну винагороду»

Це свідчить про те, що студенти, які більше орієнтовані на схвалення та винагороду від оточуючих, частіше схильні до прокрастинації, прагнуть відповідати високим стандартам інших спонукає до орієнтації на соціальну винагороду. Так, орієнтація на соціальну винагороду є значущим фактором, пов'язаним із прокрастинацією та низкою інших психологічних особливостей студентів. Ці результати підкреслюють важливість розуміння мотивації студентів для розробки ефективних стратегій боротьби з прокрастинацією.

Разом з цим, встановлено, що чим більше є схильність до педантизму, тим більше буде бажання у студентів відповідати особистісним стандартам ($r=0,325$ при $p<0,05$) та більше сумнівів у власних діях ($r=0,422$ при $p<0,01$) та занепокоєність помилками ($r=0,295$ при $p<0,01$) (див. мал.2.11).



Мал.2.11. Кореляційна плеяда за шкалою «Схильність до педантизму»

Так, отримані взаємозв'язки вказують на можливі мотиваційні та соціальні фактори, що лежать в основі прагнення до точності та акуратності в деталях.

Таким чином, наша гіпотеза про те що ймовірно, що існує взаємозв'язок між вираженістю занепокоєності помилками, як аспекту перфекціонізму та

рівнем прокрастинації серед молоді, не підтвердилась. Тоді як гіпотеза про те що, ймовірно, що взаємозв'язок між схильністю до педантизму та рівнем занепокоєності помилками у досліджуваній групі студентської молоді, підтвердилась.

2.4. Факторний аналіз даних

Для дослідження факторної структури отриманих даних та вагомості окремих показників було застосовано факторний аналіз із використанням методу головний компонент (обертання осей Varimax). Рішення про кількість факторів приймалося на основі аналізу точкової діаграми і власних значень (див ДОДАТОК Г).

За допомогою факторної структури було встановлено 5 латентних факторів, що пояснюють 70.51% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор, який має назву «Схильність до прокрастинації та пов'язана з нею низька організованість», як виявилось, до цього фактора увійшло дуже багато показників, які на пряму пов'язані з відкладанням справ. Зокрема, в цей перелік потрапили всі ті причини, які молодь може ідентифікувати як причину для відтермінування. З таких: недооцінка готовності (0,874), страх відповідальності (0,847), знижений інтерес (0,748), а також орієнтація на винагороду (0,668). В тому числі і сам загальний показник прокрастинації (0,831) та сумлінність (-0,506). Цей фактор виявився найбільшим і пояснює найбільше відмінностей серед даних – аж 21.59%.

Другий фактор отримав назву «Комплекс перфекціоністичних прагнень та переживань». Даний фактор об'єднав практично усі шкали перфекціонізму за Фросом: занепокоєність помилки (0,712), особистісні стандарти (0,512), батьківські очікування (0,819), батьківська критика (0,817) та сумніви у власних діях (0,714) і, що важливо, схильність до педантизму (0,493).

Що в свою чергу і свідчить про те, що всі ці аспекти перфекціонізму, хоча і різні за своїм змістом, у нашій вибірці студентів схильні проявлятися

разом, формуючи єдиний перфекціоністичний конструкт, що впливатиме на особистість студентської молоді. Схильність до педантизму також виявилася частиною цього комплексу, що підтверджує її зв'язок з перфекціонізмом. Даний фактор і пояснює 19.20% відмінностей.

Третій фактор «Прагнення до порядку та організованості». В цей фактор увійшла одна шкала "Організованість" (0,902). Можна припустити, що для нашої досліджуваної вибірки студентської молоді прагнення до порядку є дещо окремою характеристикою, яка не так тісно пов'язана з усіма іншими переживаннями чи стандартами. Цей фактор пояснює 10.91% відмінностей.

Четвертий фактор отримав назву «Відкритість до взаємодії та нового». До даного фактора увійшли такі шкали: "Екстраверсія" (0,772) та "Відкритість досвіду" (0,811).

Обидві ці риси пов'язані з активним дослідженням світу, пошуком нових вражень, спілкуванням з оточуючими та інтересом до нового. Цей фактор, по суті, відображає, наскільки особистість готова та прагне взаємодіяти із зовнішнім світом та бути відкритою до різноманітного досвіду. Фактор пояснює 10.07% відмінностей.

П'ятий фактор «Емоційна нестабільність та труднощі у стосунках». Фактор об'єднав шкалу нейротизму (0,752) та поступливість (-0,826) та може свідчити, що чим більш емоційно нестабільною схильною до тривоги, переживань є особистість, тим менш поступливою, схильною до співпраці та доброзичливою вона, ймовірно є. Даний фактор відображає комплекс особистісної емоційної вразливості та труднощів у стосунках з іншими людьми. Він пояснює 8.75% відмінностей.

Таким чином, провівши факторний аналіз, можна зауважити, що вимірювані показники об'єднуються у п'ять таких от груп, які, ймовірно, відображають ключові, більш широкі аспекти особистості та схильностей у нашій вибірці студентської молоді. Схильність до прокрастинації разом з низькою сумлінністю, окреме прагнення до організованості, схильність до соціальної взаємодії та новизни, а також емоційну нестабільність у поєднанні з

труднощами у стосунках. Ці фактори, свідчать про різність досліджуваних, та сильно відрізняються за вимірюваними нами показниками.

Висновки до розділу 2

В другій частині кваліфікаційної роботи на тему “Прокрастинація: особливості прояву у студентської молоді” було реалізовано програму емпіричного дослідження, яка включала послідовні етапи відбору методик, збору первинних даних на визначеній вибірці досліджуваних, до їхньої подальшої кількісної та якісної обробки та інтерпретації. Використання комплексу методик дозволило отримати інформацію щодо рівня прокрастинації, її причин, аспектів перфекціонізму та основних рис особистості студентської молоді.

Наша гіпотеза про те, що ймовірно існує взаємозв'язок між вираженістю занепокоєності помилками, як аспекту перфекціонізму, та рівнем прокрастинації серед молоді не підтвердилась.

Проте гіпотеза що ймовірно існує статистично значущий прямий взаємозв'язок між вираженістю схильності до педантизму та рівнем занепокоєності помилками у досліджуваній групі студентської молоді, підтвердилась.

ВИСНОВКИ

Виконана кваліфікаційна робота являє собою цілісне теоретико-емпіричне дослідження феномену прокрастинації у студентської молоді. Був досліджений зв'язок з психологічними рисами особистості, перфекціонізмом та суб'єктивно усвідомлюваними чинниками. На першому етапі роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми прокрастинації у наукових працях. Саме це і дозволило узагальнити сучасні погляди на структуру та психологічні механізми прокрастинації, а також окреслити основні теоретичні підходи до її вивчення. Важливим аспектом теоретичного дослідження став аналіз концепцій перфекціонізму та теорій особистісних рис, що могли бути потенційними детермінантами прокрастинаційної поведінки. У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз феномену прокрастинації, розкрито його сутність як психологічного процесу відкладання важливих завдань, незважаючи на усвідомлення потенційних негативних наслідків. На основі опрацьованої наукової літератури було встановлено, що схильність студентів до прокрастинації визначається цілою низкою індивідуально-психологічних особливостей та зовнішніх факторів. Серед ключових детермінант виокремлено рівень саморегуляції, емоційна та

когнітивна зрілість, а також такі психологічні аспекти, як страх невдачі та перфекціонізм. Крім того, було розглянуто вплив когнітивних викривлень, соціального контексту та мотивації на прояви зволікання. Підкреслено, що систематична прокрастинація має значний негативний вплив на академічну успішність студентів, їх психоемоційний стан, фізичне здоров'я та міжособистісні стосунки. Таким чином, розуміння багатогранної природи прокрастинації є необхідною передумовою для розробки ефективних підходів до її подолання.

Другий розділ кваліфікаційної роботи був присвячений реалізації емпіричного дослідження, метою якого було вивчення особливостей прояву прокрастинації у студентської молоді. В ході дослідження було проведено комплексне вивчення рівня прокрастинації, її причин, аспектів перфекціонізму та основних рис особистості студентів із використанням ряду психодіагностичних методик.

Згідно з описовою статистикою, можемо виокремити наступні результати. Так, в найбільшій мірі для досліджуваної вибірки характерно помірний рівень прокрастинації, характерним є відкладання справ через відчуття неготовності, а серед аспектів перфекціонізму найбільш виражене занепокоєння помилками. Особистісні риси відкритості, поступливості та сумлінності є відносно високими, тоді як батьківська критика та сумніви у власних діях - низькими.

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що чим більше у респондентів проявлятиметься зволікання, як недооцінка готовності до виконання завдань ($r=0.677$ при $p<0.001$), страх відповідальності ($r=0.668$ при $p<0.001$), знижений рівень зацікавленості ($r=0.652$ при $p<0.001$), орієнтація на соціальну винагороду ($r=0.467$ при $p<0.001$), тим більше зростатиме рівень прокрастинації. Також, чим більш вираженою є такі показники як сумлінність ($r=-0.490$ при $p<0.001$), екстраверсія ($r=-0,279$ при $p=0,034$) та орієнтація на соціальну винагороду у студентів ($r=-0,467$ при $p<0,001$), тим меншим проявлятиметься прокрастинація. Так, наша гіпотеза про те, ймовірно, що

існує взаємозв'язок між вираженістю занепокоєності помилками, як аспекту перфекціонізму та рівнем прокрастинації серед молоді, не підтвердилась.

Разом з цим, встановлено, що чим більше є схильність до педантизму, тим більше буде бажання у студентів відповідати особистісним стандартами ($r=0,325$ при $p<0,05$) та більше сумнівів у власних діях ($r=0,422$ при $p<0,01$) та занепокоєність помилками ($r=0,295$ при $p<0,01$). Так, наша гіпотеза про те ймовірно існує статистично значущий прямий взаємозв'язок між вираженістю схильності до педантизму та рівнем занепокоєності помилками у досліджуваній групі студентської молоді, підтвердилась.,

Факторний аналіз дозволи виявити 5 латентних факторів, з них такі як, «Схильність до прокрастинації та пов'язана з нею низька організованість», «Комплекс перфекціоністичних прагнень та переживань», «Прагнення до порядку та організованості», «Відкритість до взаємодії та нового», «Емоційна нестабільність та труднощі у стосунках».

Таким чином, проведене дослідження дозволило розширити розуміння феномену прокрастинації в контексті студентської молоді, виявивши значущий взаємозв'язок між схильністю до педантизму та занепокоєністю помилками, що є важливим для подальшого вивчення психологічних механізмів прокрастинації та розробки відповідних психологічних інтервенцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бабанін В. С., Акімова О. О. Академічна прокрастинація та особистісні чинники її виникнення у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2020. Вип. 63. С. 10-24.
- 2.Бондаренко Г. В., Смусь В. І.Психологічні особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання в період пандемії COVID-19. *Актуальні проблеми психології. Том V: Соціальна психологія в інформаційному суспільстві*, 2021.С.62-75
- 3.Бойченко А. В., Зарічна Л. П. Взаємозв'язок академічної прокрастинації та стресу у студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2 (15), 2023. С.19-24.
- 4.Брюховецька С. В., Бідюк Н. В. Проблеми та перспективи дистанційного навчання студентів закладів вищої освіти в умовах пандемії. *Освітологічний дискурс*, 1-2 (28-29), 2020. С.132-142.

5.Варій М. Й., Саблук А. С. Психологічні чинники навчальної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1 (23), 2022. С.153-160.

6.Гандзілевська Г., Костючик В., Гундаренко О., Лелакова Е. Роль резилієнсу у запобіганні прокрастинації студентів в умовах опанування іноземної мови: українсько-польсько-словацький досвід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 2022.С.88-95.

7.Гуралюк А. В. Психологічні особливості прокрастинації у студентів в умовах дистанційного навчання. *Проблеми сучасної психології*, 2 (16), 2021. С.86-95.

8.Гуменюк О. С., Олійник Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентів-психологів. *Вісник Львівського університету. Серія Психологія*, 36, 2021. С.130-138.

9.Долинська Л. В., Островська Ю. В. Взаємозв'язок академічної прокрастинації та страху невдачі у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1 (1), 2021. С.51-56.

10.Дворник М. С. *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. С. 107-110*

11.Дубініна К. В. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентів. *Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020.С. 19-24*

12.Дубініна К. В. Прокрастинація та її вплив на стан здоров'я студентської молоді. *Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (Київ) 2021. С. 78-89.*

13.Дубініна К. В. Засоби профілактики та подолання прокрастинації студентів під час їх професійної підготовки. *Актуальні проблеми психології. Том VI: Соціальна психологія*, 2022.С.116–124.

14.Дубініна К. В. Психодіагностика феномену прокрастинації студентів. *Київ: Алатон. 2023. С. 28-46.*

- 15.Дубогай О. Д., Єжова О. О. Психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасної психології*, 1 (23), 2023. С.57-63.
- 16.Журавльов Д. В., Зикова І. В. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. *Психологічні перспективи*, 2020. С.86–99.
- 17.Журавльова Л. С. Психологія прокрастинації особистості студента (Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук). *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки*. 2020. С.29-69.
- 18.Засекіна Л. В. Академічна доброчесність, якість освіти та якість життя студентів в умовах дистанційного навчання під час COVID-19. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 2021. С.41-45.
- 19.Іванова Т. В., Пасічник С. В. Взаємозв'язок прокрастинації з копінг-стратегіями особистості. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія "Психологія. Соціальна робота"*, 2 (8 (100)). 2020. С.30-37.
- 20.Ігнатенко А. В. Академічна прокрастинація студентів: теоретичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*, 1 (52), 2023. С.116-120.
- 21.Кайдалова О. В., Петренко В. О. Психологічні чинники академічної успішності студентів-медиків. *Медична освіта*, 1, 2021. С. 110-114.
- 22.Клименко В. В. Прокрастинація в контексті життєвих цінностей особистості. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Психологія*, 26 (1 (58)), 2021. С. 25-38.
- 23.Кліх Л. В., Прокоф'єва О. О. Психологічні особливості подолання стресу студентами в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія «Психологія»*, 2 (83), 2022. С. 73-78.
- 24.Коваленко Я. О. Психологічний стан студентів в умовах карантину. *Проблеми політичної психології*, 2, 2020. С.108-115.

- 25.Козинець К. В. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1 (25), 2023. С.172-179.
- 26.Колесніченко Ю. Ю., Горєлова І. В. Психологічна адаптація студентів до умов дистанційного навчання під час пандемії COVID-19. *Вісник Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут". Серія: Актуальні проблеми психології та педагогіки*, 1 (6), 2020. С. 27-32.
- 27.Комар Т. В., Марковець О. В. Особливості прокрастинації в студентів з різним рівнем самоефективності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*, 87, 2023. С.101-105.
- 28.Кононенко О. С. Психологічна безпека освітнього середовища закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Габітус*, 17, 2020. С. 106-110.
- 29.Корольчук М. С., Зливков В. Л., Дзюба Т. М., Лукаш С. С. Психологія життєдіяльності особистості студента в умовах сучасних викликів. *Київ: Талком БІ ЕМ*. 2020.
- 30.Кузнєцов М. В., Зливков В. Л., Лукаш С. С. Психологічна допомога студентам в умовах війни: досвід та перспективи. *Актуальні проблеми психології. Том V: Соціальна психологія в інформаційному суспільстві*, 21, 2022. С. 138-151.
- 31.Кузнєцова І. О., Осаульчик О. О. Вплив невротизму та екстраверсії на прокрастинацію студентів. *Проблеми сучасної психології*, 2 (15), 2021. С. 95-109.
- 32.Литвин А. А. Психологічна готовність студентів до дистанційного навчання в умовах пандемії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2 (2), 2020. С. 146-151.
- 33.Мозгова Г. В. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах трансформаційних змін суспільства. *Габітус*, 16, 2020. С. 105-109.

- 34.Морозова М. І. Психологічні чинники академічної прокрастинації студентів з різним стилем саморегуляції. *Психологічний журнал*, 6 (2), 2020. С. 96-108.
- 35.Мотрук О. С., Стеценко Д. В. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1 (17), 2022. С. 42-47.
- 36.Нікішина В. С., Ткачук І. В. Емоційний інтелект та копінг-стратегії студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 1 (48), 2021. С. 134-139.
- 37.Орлов М. І., Петренко В. О. Ціннісні орієнтації та навчальна мотивація студентів в умовах пандемії COVID-19. *Медична освіта*, 4, 2020. С. 76-80.
- 38.Приймак С. В., Полушкіна І. В. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Габітус*, 26, 2021. С. 25-30.
- 39.Риндюк О. С. Освітня міграція та психологічні проблеми студентів в умовах пандемії. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*, 1, 2020. С. 90-96.
- 40.Сапожникова Н. В. Актуальні проблеми вивчення прокрастинації: теоретичний аспект. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Психологія*, 25 (1 (54)), 2020. С. 152-165.
- 41.Сафін О. А. Психологічні аспекти освітнього середовища закладу вищої освіти. *Проблеми сучасної психології*, 1 (20), 2022. С. 146-156.
- 42.Скрипченко Н. К., Москальов А. П. Особливості мотивації навчальної діяльності студентів з різним рівнем самоорганізації. *Проблеми сучасної психології*, 2 (14), 2020. С. 114-129.
- 43.Спіцина О. С. Вплив прокрастинації на академічну успішність студентів закладів вищої освіти. *Габітус*, 51, 2020. С. 158-161.
- 44.Ткалич М. Г., Аврамчук О. Ю. Психологічні чинники академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. *ScienceRise*, 4, 2023. С. 41-46.

- 45.Харченко Н. В., Семашко О. М. Психологічний супровід студентів в умовах дистанційного навчання: виклики та перспективи. *Актуальні проблеми психології. Том V: Соціальна психологія в інформаційному суспільстві*, 18, 2020. С. 214-227.
- 46.Чепа М.-Л. А., Булах І. С. Особистісні детермінанти академічної успішності студентів. *Психологічний журнал*, 6 (3), 2020. С. 74-86.
- 47.Чайка Р. М. Оптимізація психологічного процесу кар'єрного вибору ІТ-спеціалістів (*Дисертація доктора філософії*). *Український державний університет імені Михайла Драгоманова*. 2024. С.14-27
- 48.Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 1990. С. 449-468.
- 49.Soto, C. J., & John, O. P. The Next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and Assessing a Hierarchical Model With 15 Facets to Enhance Bandwidth, Fidelity, and Predictive Power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(5), 2017. С. 841–865.
- 50.Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the College Student Inventory of Procrastination. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 1991. С. 473-483.
- 51.Щербакова І. М. Особливості академічної прокрастинації студентів з різним рівнем самоорганізації навчальної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 1 (48), 2021. С. 168-172.
- 52.Яворська О. О., Ярославська О. В., Якубенко А. В. Психологічні чинники прокрастинації в умовах війни: зміни у студентів. *Психологічний часопис*, 9(5), 2023. С. 81-92.
- 53.Яремчук О. В. Психологічні особливості самоефективності студентів у період навчання у закладі вищої освіти. *Проблеми сучасної психології*, 1 (15), 2021. С. 199-206.

ДОДАТКИ

Додаток А

БЛАНКИ МЕТОДИК

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» за М.
Дворник.

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Однозначно ні	Радше ні	Можливо так, можливо ні	Радше так	Однозначно так

Текст опитувальника:

№ у/п	Твердження	Відповідь
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтесь зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не проклавшиши для цього вою.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай ставите швидко, імпулсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас виконання певних виняток за активність, ніж можливий у перспективі цінний результат.	1 2 3 4 5
11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12.	Зазвичай Ви не повністю задоволені у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стурбовані.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтесь розчарувати себе або інших, якщо не впораетесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви станете центром уваги, чужих зацікавлень або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви перекажете через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати заперечення оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж надто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обдумувати, як Ви його виконаєте.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірно є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовіріше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зводите з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби перекритися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви рідко виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слушна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зводячи до виконання поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Шкала прокрастинації Б. Такмана

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Повністю не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Повністю згоден

№ у/п

Твердження	Відповідь
1. Я відкладаю завершення справ без вагомих причин, навіть коли це дуже важливо.	1 2 3 4 5
2. Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.	1 2 3 4 5
3. Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.	1 2 3 4 5
4. Я відкладаю прийняття важливих рішень.	1 2 3 4 5
5. Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.	1 2 3 4 5
6. Я вмію знаходити виправдання для «байдужування».	1 2 3 4 5
7. Я присвоюю необхідний час навіть нужденним заняттям, таким як вивчення.	1 2 3 4 5

32

8. Я марную час даремно.	1 2 3 4 5
9. Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з ним вдіяти.	1 2 3 4 5
10. Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім.	1 2 3 4 5
11. Я обіцяю собі, якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися.	1 2 3 4 5
12. Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.	1 2 3 4 5
13. Навіть коли я намагаюся себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.	1 2 3 4 5
14. Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.	1 2 3 4 5
15. Я закінчую байдужею, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.	1 2 3 4 5
16. Відкладаю щось на завтра – це не вирішення проблеми.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

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

Варіант відповіді	Прямі твердження	Обернені твердження
Повністю не згоден	1 бал	5 балів
Не згоден	2 бали	4 балів
Важко визначитися	3 бали	3 балів
Згоден	4 бали	2 бали
Повністю згоден	5 балів	1 бал

Підрахунок балів:

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

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Повністю не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Повністю згоден

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5
9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівноцінно повному провалу.	1 2 3 4 5
15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю,	1 2 3 4 5

26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю не впевненість у власних діях.	1 2 3 4 5
29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Фактори шкали FMPS, оригінальна версія [29].

Шкала	Номер твердження
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26,
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власний діях»	17, 28, 32, 33,
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

«Занепокоєність помилками» – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

«Особистісні стандарти» – схильність висувати надмірно

Опитувальник великої п'ятірки

ОПИТУВАЛЬНИК ВЕЛИКОЇ П'ЯТІРКИ, ОВП

Опис методики. Опитувальник розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото в 2008 році (українськомовна адаптація В. Барко, 2019). Дозволяє швидко визначити загальну структуру особистості за допомогою п'яти факторів: екстраверсії, поступливості, сумлінності, нейротизму і відкритості досвіду.

Проведення тестування можливе в індивідуальній або груповій формі, не потребує багато часу (близько 10–15 хвилин), загальна кількість запитань-характеристик становить 44, відповіді надаються за 5-бальною шкалою.

Інструкція. «Оцініть ступінь прояву Ваших особистісних якостей за 5-бальною шкалою від 1 (якість відсутня або дуже слабо виражена) до 5 (якість виражена дуже яскраво)».

Текст опитувальника

Про мене можна сказати, що я людина, яка:

1. Балакуча і комунікабельна.
2. Бачить недоліки інших.
3. Прагне робити все досконало і ретельно.
4. Засмучена, пригнічена.
5. Сповнена новими ідеями.
6. Замкнена і стримана.
7. Безкорисно допомагає іншим.
8. Недостатньо старанна.
9. Спокійна і стресостійка.
10. Багато чим цікавиться.
11. Сповнена енергії.
12. Сперечається і свариться з іншими.
13. Надійна в роботі.
14. Напружена.
15. Творча і вдумлива.
16. Сповнена ентузіазму.
17. Здатна прощати.
18. Неорганізована.
19. Надмірно тривожна.
20. Має яскраву уяву.
21. Спокійна.
22. Довірлива.
23. Ледаща.
24. Емоційно стійка, особливо не засмучується.
25. Винахідлива.
26. Позитивна і життєстверджуюча.
27. Холодна та байдужа.
28. Наполеглива у досягненні результату.
29. Схильна до раптових змін настрою.
30. З розвинутим почуттям естетичного, артистизму.

Додаток Б
Описова статистика

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1. Недооцінка готівки	58	35	60	47	6,22953
2. Подолання страху	58	8	28	17,5345	4,30917
3. Знижений рівень	58	11	28	18,2069	3,60681
4. Орієнтація на со	58	11	29	21,7931	3,6695
5. Схильність до п	58	12	31	23,7241	3,76872
Загальний показн	58	28	63	47,0172	7,63531
Занепокоєність по	58	14	40	25,7586	5,8828
Особистісні станд	58	13	34	22,6207	4,71588
Батьківські очікув	58	6	25	13,8103	5,05568
Батьківська крити	58	4	20	10,2241	3,96495
Сумніви у власни	58	6	18	11,431	3,06716
Організованість	58	15	30	22,2414	3,50093
Екстраверсія	58	13	39	26,7069	6,13877
Поступливість	58	20	41	32,1552	4,46743
Сумлінність	58	17	41	31,1379	6,03629
Нейротизм	58	8	35	22,3276	6,55981
Відкритість досвід	58	22	50	33,7931	6,93012
Valid N (listwise)	58				

Додаток В

КОРЕЛЯЦІЙНА МАТРИЦЯ ДАНИХ

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
27.Торкляево ср (Pearson Correlat)	.852**		1	.840**	.523**	.889**	.288*	0.181	0.074	0.238	.428**	-.038	-.023	-.022	-.474**	0.062	-0.12	0.095
Sig. (2-tailed)	0			0	0	0	0.043	0.18	0.581	0.074	0.001	0.474	0.079	0.888	0	0.541	0.371	0.48
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
3.Земельні площі (Pearson Correlat)	.544**	.840**	1	.385**	.852**		0.243	0.007	0.145	0.245	.307*	-.308*	-.022	0.054	-.488**	0.144	-0.175	0.084
Sig. (2-tailed)	0	0		0.005	0		0.088	0.98	0.279	0.084	0.018	0.02	0.887	0.88	0	0.281	0.188	0.529
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
4.Споживачів на с (Pearson Correlat)	.503**	.523**	.385**	1	.487**	.482**	.393**		0.278	0.181	.357**	.288*	-.018	-.017	-.278*	0.19	0.042	.274*
Sig. (2-tailed)	0	0	0.005		0	0	0.002		0.102	0.181	0.008	0.042	0.178	0.207	0.038	0.152	0.74	0.038
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Земельні площі (Pearson Correlat)	.877**	.889**	.852**	.487**	1		0.179	0.08	0.045	0.179	0.225*	-.022	-.277*	-.038	-.488**	0.179	-.322*	0.097
Sig. (2-tailed)	0	0	0	0			0.179	0.082	0.73	0.075	0.052	0.34	0.034	0.778	0	0.18	0.074	0.488
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Земельні площі (Pearson Correlat)	0.181	.288*	0.243	.482**	0.179	1		.307*	.488**	.357**	.477**	-.011	-.023	-.037	-.424**	.371**	0.047	.295*
Sig. (2-tailed)	0.173	0.043	0.088	0	0.179			0.022	0	0	0	0.408	0.078	0.852	0.083	0.004	0.724	0.024
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Обсягів торгів (Pearson Correlat)	.388**	0.181	0.007	.393**	0.08	.307*	1		.478**	.354**	.382**	.288*	-.0142	-.038	0.19	0.007	.384**	.325*
Sig. (2-tailed)	0.008	0.18	0.98	0.002	0.502	0.022			0.007	0.008	0.005	0.03	0.287	0.852	0.153	0.988	0.005	0.013
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Видовидові площі (Pearson Correlat)	0.051	0.074	0.145	0.278	0.041	.488**	.478**	1		.889**	.487**	0.041	-.0101	-.038	0.07	0.241	.287*	.298*
Sig. (2-tailed)	0.702	0.581	0.279	0.103	0.757	0	0.001			0	0	0.758	0.448	0.788	0.588	0.088	0.048	0.024
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Видовидові площі (Pearson Correlat)	0.083	0.238	0.245	0.181	0.178	.357**	.354**	.889**	1		.481**	-.017	-.281*	-.014	-.014	0.247	0.078	.270*
Sig. (2-tailed)	0.487	0.074	0.084	0.181	0.378	0	0.008	0			0	0.203	0.032	0.288	0.187	0.062	0.588	0.041
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Середній у відрі (Pearson Correlat)	.273*	.428**	.307*	.357**	0.225*	.477**	.382**	.487**	.481**	1		0.034	-.308*	0.158	-.0173	0.123	0.188	.422**
Sig. (2-tailed)	0.038	0.001	0.078	0.008	0.052	0	0.005	0	0			0.788	0.078	0.233	0.194	0.388	0.428	0.001
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Організація (Pearson Correlat)	-.017	-.038	-.308*	.288*	-.022	-.011	.288*	0.041	-.011	0.034	1		0.117	-.048	.322**	-.088*	0.02	0.244
Sig. (2-tailed)	0.9	0.474	0.02	0.043	0.34	0.408	0.03	0.758	0.203	0.788			0.383	0.718	0	0.542	0.887	0.084
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Експеримент (Pearson Correlat)	-.017	-.023	-.022	-.018	-.277*	-.023	-.0142	-.0101	-.281*	-.308*	0.117	1		-.0231	.431**	-.0251	.388**	-.0177
Sig. (2-tailed)	0.2	0.078	0.087	0.178	0.034	0.078	0.287	0.448	0.032	0.078	0.383			0.818	0.007	0.888	0.002	0.183
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Площинність (Pearson Correlat)	0.041	-.022	0.054	-.017	-.038	-.037	-.038	-.038	-.014	0.158	-.048	-.0331	1		-.038	-.348**	-.0338	-.037
Sig. (2-tailed)	0.78	0.888	0.88	0.207	0.778	0.852	0.852	0.788	0.288	0.233	0.718	0.818			0.862	0.007	0.77	0.8
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Динамічність (Pearson Correlat)	-.378**	-.474**	-.488**	-.278*	-.488**	-.0248	0.19	0.07	-.014	-.0173	.322**	.431**	-.038	1		-.0251	.334*	-.0188
Sig. (2-tailed)	0.003	0	0	0.038	0	0.083	0.153	0.588	0.187	0.184	0	0.001	0.862			0.038	0.07	0.57
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Надійшов (Pearson Correlat)	0.001	0.082	0.144	0.18	0.178	.371**	0.007	0.241	0.247	0.123	-.088	-.0351	-.348**	-.0251	1		-.088	0.188
Sig. (2-tailed)	0.982	0.541	0.281	0.153	0.18	0.004	0.988	0.088	0.082	0.388	0.542	0.888	0.007	0.038			0.848	0.241
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Висвітленість (Pearson Correlat)	-.018	-.012	-.0175	0.048	-.322*	0.041	.384**	.287*	0.078	0.108	0.02	.388**	-.0338	.334*	-.088*	1		0.172
Sig. (2-tailed)	0.428	0.371	0.188	0.74	0.074	0.724	0.005	0.048	0.588	0.428	0.887	0.002	0.77	0.07	0.848			0.188
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
5.Середній по (Pearson Correlat)	0.158	0.088	0.084	.274*	0.087	.288*	.325*	.288*	.270*	.422**	0.244	-.0177	-.037	-.0178	0.198	0.172		1
Sig. (2-tailed)	0.244	0.48	0.528	0.038	0.488	0.024	0.013	0.024	0.041	0.001	0.084	0.183	0.8	0.57	0.247	0.188		
N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Додаток Г

Факторний аналіз

Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues		Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings			
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4,818	28,339	28,339	4,818	28,339	28,339	3,67	21,59	21,59
2	2,783	16,37	44,709	2,783	16,37	44,709	3,263	19,196	40,786
3	1,795	10,56	55,269	1,795	10,56	55,269	1,854	10,908	51,694
4	1,386	8,156	63,425	1,386	8,156	63,425	1,711	10,065	61,759
5	1,204	7,081	70,506	1,204	7,081	70,506	1,487	8,747	70,506
6	0,818	4,812	75,318						
7	0,756	4,447	79,764						
8	0,668	3,927	83,692						
9	0,527	3,1	86,791						
10	0,47	2,767	89,558						
11	0,369	2,173	91,73						
12	0,361	2,121	93,852						
13	0,307	1,805	95,657						
14	0,246	1,445	97,101						
15	0,198	1,165	98,266						
16	0,178	1,05	99,316						
17	0,116	0,684	100						
Extraction Method: Principal Component Analysis.									

d Component Matrix ^a					
	Component				
	1	2	3	4	5
1. Недооцінка готів	0,874	0,054	0,151	0,003	-0,079
2. Подолання стра	0,847	0,159	-0,048	-0,072	-0,015
3. Знижений рівен	0,748	0,171	-0,315	-0,089	-0,013
4. Орієнтація на с	0,668	0,255	0,403	0,002	0,236
5. Схильність до п	0,079	0,493	0,422	-0,127	0,063
Загальний показн	0,831	0,016	-0,053	-0,243	0,095
Занепокоєність по	0,2	0,712	-0,046	-0,088	0,251
Особистісні станд	0,217	0,512	0,513	0,27	-0,076
Батьківські очікув	-0,019	0,819	0,034	0,17	0,069
Батьківська крити	0,063	0,817	-0,158	-0,047	0,144
Сумніви у власни	0,3	0,714	0,122	-0,111	-0,215
Організованість	-0,105	-0,086	0,902	0,021	0,016
Екстраверсія	-0,146	-0,324	-0,033	0,772	0,091
Поступливість	-0,003	0,037	-0,129	-0,093	-0,826
Сумлінність	-0,506	-0,105	0,474	0,473	-0,098
Нейротизм	0,061	0,274	-0,133	-0,116	0,752
Відкритість досвід	-0,119	0,284	0,071	0,811	-0,064
Extraction Method: Principal Component Analysis.					
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.a					
a. Rotation converged in 6 iterations.					