

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ»

Виконала:

студентка II курсу магістратури,
61 групи

Кравченко Ірина Миколаївна

Науковий керівник:

канд. психол. наук, доцент

Ляховець Лариса Олексіївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2023

Студентка

(підпис)

(ПІБ)

Науковий керівник

(підпис)

(ПІБ)

Рецензент

(підпис)

(ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол № _____ від «___» _____ 2023 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	7
1.1. Прокрастинація як предмет психологічних досліджень.....	7
1.2. Аналіз явища психологічного благополуччя як індикатора ставлення людини до власної особистості	12
1.3. Особливості прояву прокрастинації і психологічного благополуччя у студентської молоді	17
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....	23
2.1. Характеристика вибірки.....	23
2.2. Методи і методики дослідження	28
2.3. Аналіз отриманих результатів	31
2.3.1. Аналіз первинних статистичних даних	31
2.3.2. Дослідження зв'язку між складовими психологічного благополуччя і показниками різних видів та причин прокрастинації у студентів денної та заочної форм навчання	36
2.4. Просвітницька лекція на тему «Прокрастинація: причини, симптоми, профілактика».....	46
Висновки до другого розділу.....	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. У ХХІ столітті спостерігається тенденція до поширення явища прокрастинації серед студентства. Молодь стикається зі складними викликами, пов'язаними з умовами невизначеності через російську агресію; зростаючими вимогами суспільства; технологічним прогресом та диджиталізацією, через які рівень доступності до різних форм розваг та відволікань досягає піку і, як наслідок, схильність відкладати важливі справи на потім стає все більш дотичною до українських студентів. При цьому наслідками довготривалої прокрастинації є стреси, невротичні стани, зменшення якості і незадоволення досягненнями, відчуття нездатності досягти цілей та у перспективі зниження рівня психологічного благополуччя.

Питання взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя у студентської молоді відносно добре досліджено західними фахівцями. Проте на сьогодні бракує вітчизняних досліджень, зокрема таких, що спрямовані на вивчення специфіки впливу зволікання на рівень психологічного благополуччя студентів різних форм навчання. Цим і визначився вибір теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження: феномен прокрастинації.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя у студентів різних форм навчання.

Мета дослідження: виявити специфіку прояву прокрастинації та психологічного благополуччя у студентської молоді різних форм навчання.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення таких **завдань:**

1. Здійснити системний аналіз спеціалізованої літератури з проблеми визначення суті понять «прокрастинація» та «психологічне благополуччя».
2. З'ясувати особливості прояву прокрастинації у студентів закладів вищої освіти.
3. Організувати і провести дослідження взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя серед студентів різних форм навчання.

4. Провести математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.

5. Розробити план-конспект просвітницької лекції на тему «Прокрастинація: причини, симптоми, профілактика».

Теоретико-методологічною основою дослідження є фундаментальні та останні дослідження і публікації науковців з окресленої проблематики, перекладна та переважно вітчизняна література – навчальна, періодична, матеріали збірників наукових праць, науково-практичних конференцій.

Теоретичним обґрунтуванням прокрастинації як психологічного феномену, визначенням підходів до його концептуалізації та особливостей прояву займалися: Є.Л. Базика, І.М. Габа, М.С. Дворник, О.В. Журавльова, Т.А. Колтунович, О.М. Поліщук, Ю.В. Рудоманенко, Jane B. Burka, Albert Ellis, Joseph R. Ferrari, Neil A. Fiore, Katrin B. Klingsieck, William J. Knaus, Norman A. Milgram, Paul T. Ringenbach, Piers Steel, Lenora M. Yuen.

Трактування поняття «психологічне благополуччя» через окремі підходи висвітлені у контексті праць таких науковців, як: Н.В. Волинець, Т.В. Данильченко, Л.В. Джаббарова, Г.В. Іваннікова, Н.В. Каргіна, К.О. Санько, Л.З. Сердюк, Т.М. Титаренко, Г.С. Хафізова, Л.М. Яворовська, Norman M. Bradburn, Ed Diener, Abraham H. Maslow, Viktor E. Frankl, Edward L. Deci, Richard M. Ryan, Carol D. Ryff.

Для реалізації окреслених завдань було використано комплекс **методів**: *теоретичні* (аналіз, узагальнення, систематизація і порівняння психолого-педагогічних джерел для визначення основних теоретичних положень); *емпіричні* (онлайн-анкетування за допомогою Google Forms); *математико-статистичні* (первинна статистика, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона).

Діагностування рівня прокрастинації, визначення її причин здійснювалося за допомогою анкети «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.С. Дворник; 2-го субтесту опитувальника «Шкала оцінки академічної прокрастинації (PASS)» Laura J. Solomon, Esther D.

Rothblum в адаптації М.В. Зверєвої; опитувальника «Ступінь вираженості прокрастинації» М.А. Кисельової в адаптації Л.М. Карамушки, О.І. Бондарчук, Т.В. Грубі; рівень психологічного благополуччя вимірювався засобами опитувальника «Шкала психологічного благополуччя (SPWB)» Carol D. Ryff в адаптації С.В. Карсканової.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження апробувались у процесі участі у Всеукраїнській онлайн-конференції з міжнародною участю «Стратегії та практика організації освітнього процесу в умовах невизначеності: нові виклики та перспективи реалізації» (м. Чернігів, 30 травня 2023 р.) та X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки та освіти» (м. Львів, 9-10 грудня 2023 р.).

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань, з них 10 англійською мовою), п'яти додатків.

Перший розділ присвячено теоретико-методологічному аналізу вивчення феноменів прокрастинації та психологічного благополуччя; розкрито причини прокрастинації у студентів; виокремлено компоненти психологічного благополуччя та перелічено фактори, що впливають на нього.

У другому розділі описано процедуру емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя серед студентів різних форм навчання; проаналізовано отримані результати; подано розробку конспекту лекції.

Основний текст викладено на 55 сторінках (робота містить 7 таблиць та 11 малюнків). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Прокрастинація як предмет психологічних досліджень

У зв'язку зі стрімким збільшенням потоку інформації та можливостей вибору людина все частіше свідомо відкладає важливе «на потім», тобто прокрастинує, що викликає проблеми і негативні переживання [38, с. 214].

Етимологія слова «прокрастинація» походить з англійського «procrastination» – зволікання, затримка, від латинського «prōcrāstinātiō» – прокрастинація, де «prō» – замість, попереду; «crāstinus» – завтрашній. Прокрастинація означає схильність до відкладання неприємних чи складних завдань, думок, рішень на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення чи швидший результат [31, с. 67]. Відтак прокрастинатор завжди зайнятий, але ця зайнятість непродуктивна та неефективна [2, с. 18].

Колтунович Т.А. та Поліщук О.М. здійснили реконструкцію уявлень про прокрастинацію, виокремивши етапи її формування [21, с. 212]:

1) *Донауковий етап* (до 1970-х рр.) – період, у якому проблема зволікання знайшла відображення у зразках літератури, висловлюваннях мислителів. Так, грецький поет Гесіод (VIII – VI ст. до н.е.) у поемі «Труди і дні» засуджує зволікання: «Ніколи не відкладайте роботу на завтра та післязавтра; <...> людина, яка відкладає її, завжди в розоренні». Римський філософ Луцій Сенека (4 р. до н.е. – 65 р. н.е.) попереджав: «Доки ми відкладаємо життя, воно минає». Прокрастинацію як поняття вперше використав преподобний Antony Walker (1682), назвавши її украй гріховною, тим паче якщо це зволікання покаяння [21, с. 212].

Прояви прокрастинації відображалися й у прислів'ях та приказках як негативні («Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання смерті подібне», «Відкладання – злодій часу», «Завтра, післязавтра, після післязавтра – ніколи!»), так і позитивні («Робота не вовк, в ліс не втече», «Ранок покаже, що вечір не скаже») [31, с. 67].

XVIII ст. чимало науковців називають переломним моментом у розумінні зволікання. Так, Joseph R. Ferrari із колегами (1995) вважають, що феномен прокрастинації існував упродовж усієї історії людства, а негативних конотацій набув у часи промислової революції (1750 р.), коли нові технології зумовили потребу у точних термінах виконання роботи [21, с. 212].

2) *Етап наукового осмислення* (1970-1980 рр.) пов'язаний з пошуком основних симптомів і чинників прокрастинації, зверненням до проблеми психологів, економістів та інших фахівців, проте подальший аналіз вказує на те, що у кінці 70-х рр. прокрастинація була явищем, що цікавило переважно консультантів-практиків з Америки, Канади і Європи [21, с. 212].

У 1977 р. Paul T. Ringenbach у книзі «Прокрастинація в житті людини» визначив феноменологію прокрастинації та вперше вжив в науковому контексті цей термін [26, с. 210]. У 1979 р. були проведені перші клінічні спостереження прокрастинації, які лягли в основу праці Albert Ellis і William J. Knaus «Подолання прокрастинації» [21, с. 212]. У 1983 р. вийшло перше видання науково-популярної книги Jane B. Burka і Lenora M. Yuen «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», що теж базувалась на матеріалах багаторічної консультативної практики [26, с. 210].

Науковці не схвалювали прокрастинацію та вдавалися до пошуків шляхів зведення її нанівець, адже для американців (якими власне і були автори книг) вона є негативним явищем, що перешкоджає втіленню «американської мрії»: працювати, щоб бути успішним. Тоді як французьке аристократичне суспільство, де фізична праця є ознакою низького статусу, сприймає прокрастинацію не так категорично. Так, David d'Equainville (2016) називає її мистецтвом, яке викликає сумніви, скептицизм у незаперечних стандартів ефективності, і навіть пропонував започаткувати Міжнародний день прокрастинації [21, с. 212], що нині відзначається 25 березня.

3) *Експериментально-прикладний етап* (з 1982 р.) пов'язаний із дослідженням прокрастинації як психологічного феномена та розробкою психодіагностичного інструментарію – створенням низки опитувальників

(Margaret E. Aitken, 1982; Esther D. Rothblum, Laura J. Solomon, 1984; Clarry H. Lay, 1986; Bruce W. Tuckman, 1991 тощо) [21, с. 212–213].

На сьогодні немає загальновизнаного тлумачення прокрастинації. Зокрема, Norman A. Milgram (1992) розглядає її як серію затримок або відкладень одного завдання, яке сприймається як більш важливе чи таке, яке приносить задоволення, що призводить до недосконалого поведінкового продукту, а в подальшому – до емоційного розладу [52, с. 475].

Joseph R. Ferrari (1995) тлумачить прокрастинацію як функціональну затримку чи ухилення від дії [21, с. 213].

Piers Steel (2007) визначає феномен як порушення регуляції діяльності, за якої людина має схильність відтерміновувати справи [21, с. 213].

Katrin B. Klingsieck (2013) влучно трактує прокрастинацію як добровільне відкладання передбачуваної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання [32, с. 66].

Якщо ж зарубіжні дослідники цікавляться проблемою прокрастинації ще з кінця 70-х р. XX ст., то для вітчизняних науковців прокрастинація стала об'єктом вивчення лише з кінця 90-х [27, с. 462].

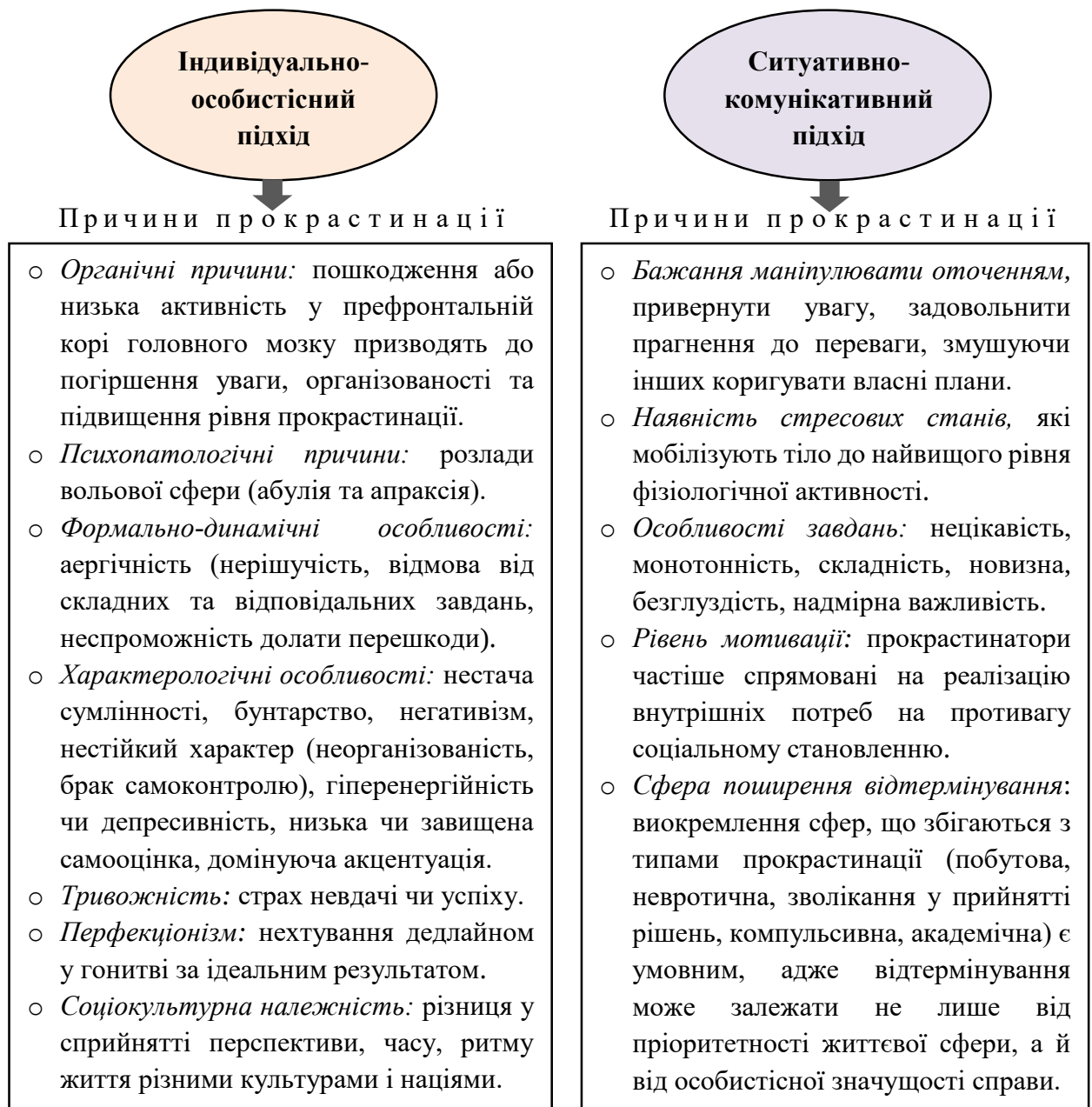
Є.Л. Базика (2012) вважає її розладом вольових процесів, самопокладання, цілеспрямованості, самоорганізованості; прокрастинатори є особистостями з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи не здатні подолати самих себе, свої лінощі [3, с. 15, 16].

Т.А. Колтунович та О.М. Поліщук (2017) тлумачать прокрастинацію як процес постійного добровільного зволікання виконанням важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньоособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо [21, с. 214].

Ю.В. Рудоманенко (2020) визначає феномен як завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту [37, с. 28].

Зростаючий науковий інтерес до концепту феномена прокрастинації зумовив появу численних спроб учених класифікувати її, спробувавши виокремити типи залежно від певних характеристик (див. Дод. А, Табл. А.1).

Аналіз низки наукових праць показав, що у сучасній психологічній науці не існує уніфікованого розуміння рушіїв і причин зволікання, проте М.С. Дворник умовно виокремила 2 підходи до трактування прокрастинації, кожен з яких по суті називає причини відтермінувань (див. Мал. 1.1).



Мал. 1.1. Характеристика підходів до трактування поняття «прокрастинація»

Джерело: складено авторкою на підставі [10, с. 32–40]

Зауважимо, що прокрастинація починає проявлятися у молодшому шкільному віці, закріплюється як форма поведінки у підлітковому [28, с. 21] та є досить поширеною у студентському, адже за даними [58, с. 1488] вона вражає приблизно 1/2 студентської спільноти.

Важливо не ототожнювати прокрастинацію з лінню, адже лінь може включати, крім відтермінування, повну відмову від виконання та часто не призводить до негативних емоцій чи дискомфорту [35, с. 295]. Різниця між відпочинком і зволіканням полягає в тому, що у стані релаксу запаси енергії відновлюються, а під час прокрастинування – витрачаються [15, с. 288].

З огляду на бінарність впливу прокрастинації Joseph R. Ferrari пропонує розглядати її як конструктивний чи деструктивний феномен, що сприяє чи перешкоджає професійним та особистісним досягненням. Конструктивна прокрастинація сприймається як усвідомлене відкладання завдання з метою підвищити ймовірність успіху чи викликати гострі емоційні переживання. Ще конструктивність виражається у здатності до оперативної зміни пріоритетів у вирішуваних задачах, завдяки чому людина є більш ефективною в умовах постіндустріального суспільства та більш психологічно та фізично здоровою, позаяк переключення відновлює ресурс. Деструктивна прокрастинація співвідноситься з саморуїнною поведінкою, із захистом на кшталт уникнення. Як наслідок людина відчуває емоційний дискомфорт, що супроводжується стресом, відчуттям провини, втратою продуктивності та можливостей, невдоволенням інших через невиконання зобов'язань, власним невдоволенням через відсутність самореалізації [36, с. 75–76, 186].

Отже, прокрастинація є складним явищем, що залежить від індивідуальних особливостей особистості та зовнішніх чинників. Феномен не має однозначного визначення та розглядається у позитивній та негативній конотаціях. Більш поширеним є другий варіант, за якого прокрастинація трактується як небажане утворення, що призводить до негативних наслідків. Таке розуміння дефініції дозволяє розробляти корекційні стратегії попередження виникнення прокрастинації та зменшення її впливу.

1.2. Аналіз явища психологічного благополуччя як індикатора ставлення людини до власної особистості

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості. Як зазначає Martin E. P. Seligman, психологія багато років була «негативною», тримаючи у фокусі психічні розлади, а важливі особистісні феномени (цілі і сенс життя, щастя, благополуччя) довгий час лишалися поза її увагою [39, с. 7].

Проблема благополуччя у зарубіжній психології постала як актуальна ще у другій половині XX ст., після публікації роботи Norman M. Bradburn «Структура психологічного благополуччя» у 1969 р., і досі залишається в полі зору сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідників [23, с. 86; 49, с. 46], надто сьогодні, у період війни, коли тисячі людей перебувають в окупації або були змушені покинути дім. Руйнація базового відчуття безпеки посилює тривогу, що впливає на психологічне благополуччя [24, с. 53].

У понятті «психологічне благополуччя» внутрішній світ людини, суб'єктивне відображення дійсності виражається у слові «психологічне», а стан особистості чи об'єктивна ситуація, коли у людини є все, що сприятливо характеризує її життя – у слові «благополуччя» [1, с. 7].

Власне поняття «благополуччя» має давньослов'янське походження від утвореної кальки з грецької «eutychia», що є поєднанням двох слів: «блага» – «гарна», «добра» і «полука» – «випадок», «доля» [34, с. 34].

За своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя, адже існує у її свідомості. З цієї точки зору воно і є суб'єктивною реальністю, комбінацією позитивних та негативних емоцій та базується на інтегральній оцінці власного буття [16, с. 20] та прямо не пов'язане із наявністю чи відсутністю психічних або соматичних недуг [19, с. 48].

Поряд із поняттям психологічного благополуччя в науковій літературі використовуються подібні взаємопов'язані, але не синонімічні концепти: суб'єктивне, емоційне, загальне благополуччя, якість життя, задоволеність

життям, психологічне здоров'я, щастя, психічна рівновага. Це свідчить і про зростання зацікавленості учених до проблематики, і про різноманітність шляхів дослідження, неусталеність концептуального апарату [19, с. 48].

Найбільше дискусій викликає питання співвідношення психологічного і суб'єктивного благополуччя. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень благополуччя Б.Є. Пахоль пропонує використовувати перше поняття як загальний показник стану оптимального функціонування людини, що включає і суб'єктивні, і об'єктивні показники, а друге – для вимірювань, пов'язаних з самооцінкою [33, с. 80].

Загальноприйнятої думки щодо трактування поняття «психологічне благополуччя» не існує, воно радше залежить від підходу до його розуміння – гедоністичного чи евдемоністичного. Дослідники благополуччя частіше використовують гедоністичний підхід для вивчення суб'єктивних його аспектів, а евдемоністичний – психологічних [7, с. 16].

Гедоністичний (від грец. *hēdonē* – задоволення) *підхід* розроблявся в основному у когнітивній та поведінковій психології та був започаткований теоріями Norman M. Bradburn, Ed Diener [9, с. 22].

Norman M. Bradburn (1969) показав, що позитивний і негативний афект не є протилежними кінцями одного континууму. Відповідно психологічне благополуччя трактував як баланс, що досягається взаємодією позитивного і негативного афектів і проявляється загальним відчуттям задоволеності чи незадоволеності життям [9, с. 22]. Високий його рівень є наслідком домінування позитивних емоцій над негативними [16, с. 21].

Ed Diener (2006) через власне бачення психологічного благополуччя вводить поняття «суб'єктивне благополуччя», у структурі якого [16, с. 21–22]: задоволеність життям, тобто оцінка його якості в цілому (когнітивний аспект); наявність позитивних афектів і відсутність негативних – дистресу, тривоги, депресії (емоційні аспекти) [9, с. 22; 16, с. 430]. Високий його рівень досягається переживанням людиною задоволеності життям та інколи негативних емоцій [23, с. 87].

Тож прихильники гедоністичного підходу вважають, що чим більше задоволення і чим менше негативних емоцій у житті, тим людина щасливіша й благополучніша, а «шлях до психологічного благополуччя лежить через успішну соціальну адаптацію» [17, с. 431].

Евдемоністичний (від грец. eudaimonia – щастя, блаженство) *підхід* розроблявся переважно у гуманістичній психології (Abraham H. Maslow, Carl R. Rogers, Erik H. Erikson, Erich S. Fromm, Viktor E. Frankl та ін.). Благополуччя є повнотою самореалізації людини в життєвих умовах, знаходженням творчого синтезу між відповідністю запитів соціуму та розвитком індивідуальності. Евдемонія виникає, коли життєва активність людей найбільш конгруентна з цінностями [9, с. 23].

Значущою в рамках цього підходу є теорія самодетермінації Edward L. Deci та Richard M. Ryan (2001), які зазначали, що психологічне благополуччя слід вивчати як результат задоволення трьох потреб, потрібних для цілісності і переживання благополуччя людиною: потреба в автономії; компетентності; зв'язку з оточенням [7, с. 17]. Тож їхня модель включає три компоненти: самодетермінація, компетентність, позитивні стосунки [16, с. 28].

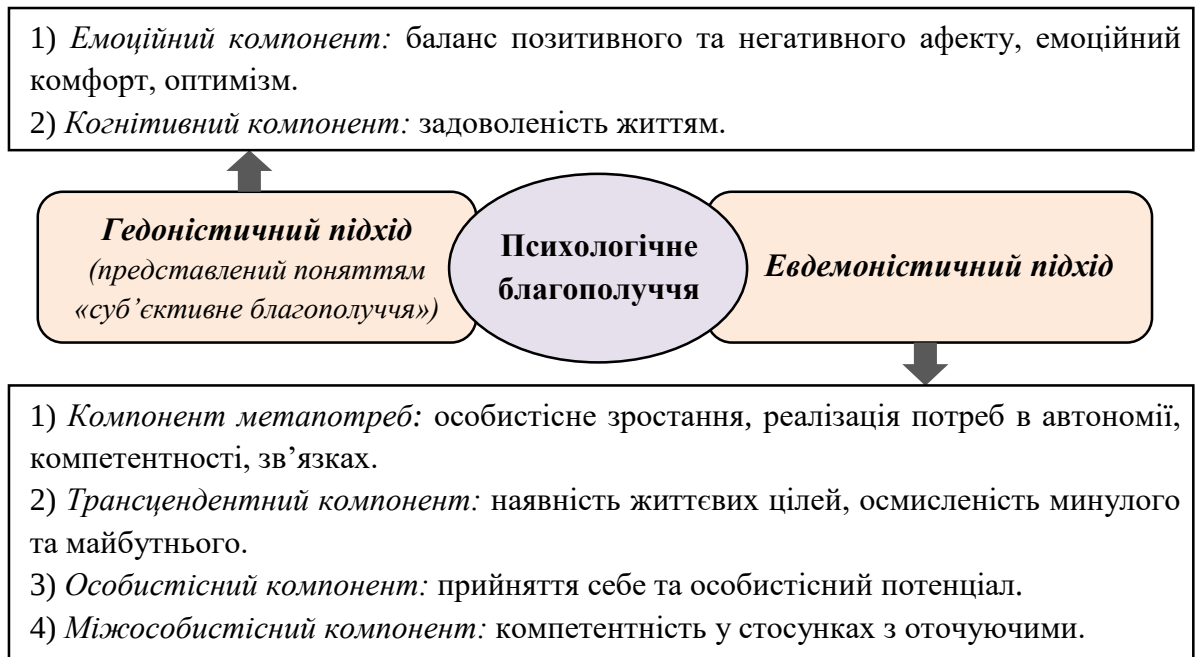
Родоначальником цього підходу вважається Арістотель, який вважав, що евдемонія проявляється в шляху, який благородний та вартий самого себе. Він надав перелік чеснот, до яких має прагнути людина: хоробрість, помірність, терплячість, правдивість, дотепність, дружелюбність, скромність, справедливість, відповідні амбіції. Арістотель визначав евдемонію як безперервну дію на благо інших, щоб останні після смерті певної особи могли сказати, що «він або вона прожили гарне життя» [9, с. 23].

Індикаторами благополуччя розглядаються: самоактуалізація (міра реалізації власного потенціалу, здатність бути собою – Abraham H. Maslow), осмисленість життя (пошук сенсу життя як відкритість самому собі та світу, джерела творчої активності – Viktor E. Frankl) [9, с. 23–24].

Тож прибічники евдемоністичного підходу не зводять усе до гедонізму, бо не все, що відповідає задоволенню (алкоголь, наркотики тощо), сприяє

благополуччю, а життєві труднощі, переживання, негативний, травмувальний досвід можуть бути базою для його підвищення через глибоке осмислення— переосмислення життя, усвідомлення цілей, установлення більш гармонійних відносин з іншими, набуття здатності до співпереживання [7, с. 18].

Аналіз обох підходів Л.М. Яворовською та Г.С. Хафізовою сприяв виділенню компонентів, що лежать в основі кожного з них (див. Мал. 1.2).



Мал. 1.2. Компоненти гедоністичного та евдемоністичного підходів до розуміння явища психологічного благополуччя

Джерело: складено авторкою на підставі [49, с. 48]

Фундаментальною відмінністю обидвох підходів є те, що «гедоністи» розцінюють благополуччя як стан (головне: мати позитивні відчуття, оцінки), а «евдемоністи» – як процес (головне: виконувати дії, які призводять до задоволення у випадку досягнення мети) [9, с. 27].

Недоліком гедоністичного підходу є брак теоретичного обґрунтування, а евдемоністичного – складність емпіричної оцінки благополуччя через залежність показників від культури, обставин. Спроби подолання недоліків призвели до появи *інтегративних моделей*: модель ідеального психічного здоров'я Marie Jahoda, теорія психологічного благополуччя Carol D. Ryff, модель процвітання Corey L. M. Keyes [9, с. 24–25].

Carol D. Ryff (1989) визначила психологічне благополуччя як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття й оцінку людиною власного функціонування з точки зору вершини її потенційних можливостей [7, с. 16–17]. Спираючись на ідеї Marie Jahoda і представників гуманістичної психології, авторка створила модель з шістьма компонентами: самоприйняття; автономія; компетентність; особистісне зростання; позитивні стосунки з оточенням; цілі у житті [23, с. 87]. Відмінність теорій Edward L. Deci, Richard M. Ryan та Carol D. Ryff полягає у тому, що компоненти моделі самодетермінації обумовлюють психологічне благополуччя, тоді як Carol D. Ryff ці компоненти уже вважає благополуччям [16, с. 28].

Модель процвітання Corey L. M. Keyes (2007) містить і гедоністичні, і евдемоністичні параметри оптимального функціонування. Науковцем було виділено три складових процвітання: 1) емоційне благополуччя – позитивний афект і задоволення життям; 2) психологічне благополуччя – гармонія особистості, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги; 3) соціальне благополуччя – зв'язки зі спільнотою, відчуття належності і розуміння цінності своїх дій для спільноти [9, с. 26].

Тлумачення поняття «психологічне благополуччя» українськими ученими відображають специфіку української наукової думки і важливість контекстуального підходу до розуміння феномену (див. Дод. Б, Табл. Б.1).

Г.В. Іваннікова виділяє такі фактори, що впливають на психологічне благополуччя: здоров'я, стать, вік, впевненість у собі, оптимізм, психологічну стійкість, особисту і сімейну безпеку, взаємини у родині, ефективні соціальні контакти (взаємини з друзями, довіра, частота, можливості душевного спілкування), плідне дозвілля, творчу самореалізацію, роботу, гідний соціальний статус, досягнення цілей, оцінку по заслугах, матеріальне становище, впевненість у майбутньому, соціальну стабільність, комфортне середовище проживання (клімат, екологія, розвинена соціальна інфраструктура), оцінку роботи системи охорони здоров'я, уряду, оцінку стану економічної ситуації в країні тощо [16, с. 78].

Таким чином, аналіз фундаментальних підходів до розуміння явища психологічного благополуччя дозволяє розглядати його і як змістовну характеристику здоров'я людини, і як індикатор ставлення до власної особистості, адже воно безпосередньо пов'язане з екзистенційними переживаннями та ґрунтується на порівнянні себе та свого життя із суб'єктивними нормами, еталонами.

1.3. Особливості прояву прокрастинації і психологічного благополуччя у студентської молоді

У студентському середовищі явище прокрастинації заслуговує на особливу увагу, адже молодь в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості завдань та обмеження часу схильна відкладати справи. Це призводить до їх виконання в останній момент у жорсткі строки, що позначається і на якості й успішності навчання, і на психофізіологічному стані студента [42, с. 191–192].

Результати емпіричного дослідження В. Дуб (2020) доводять, що прокрастинація притаманна усім студентам, але проявляється різною мірою. Попри те, що для них характерні усі її типи, найпоширенішим є академічний [12, с. 64], що обумовлено провідною діяльністю студентської молоді – навчально-професійною [25, с. 49].

Загальними особливостями прокрастинації є ірраціональність (людина заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але нічого не робить); усвідомленість (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше); негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (є індикатором розмежування прокрастинації та ліні) [22, с. 357].

Факторами, які обумовлюють прокрастинацію у середовищі закладу вищої освіти (далі – ЗВО), є:

1) *психологічні*: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, перед невдачею і перед

критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність;

2) *соціально-психологічні*: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори середовища ЗВО, нудна і неприємна робота, соціальні, сімейні проблеми, непокора зовнішньому оточенню, авторитарність батьків;

3) *педагогічні*: надмірна вимогливість або відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів;

4) *психофізіологічні*: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус [12, с. 58].

А.Ф. Лісовенко, Т.М. Третьякова, О.М. Цільмак встановили, що прокрастинація як якість особистості проявляється у:

- недостатності осмисленості життя, відчутті нудьги і безцільності існування, відсутності видимих життєвих перспектив і орієнтирів, нездатності справлятися з повсякденними справами, відчутті неможливості змінити або поліпшити умови життя, почутті безсилля в управлінні навколишнім світом, нездатності засвоювати нові навички та відсутності відчуття особистісного прогресу з плином часу;

- переважанні заниженої самооцінки, негативному ставленні до власного життя, недооцінці власних здібностей долати життєві перешкоди;

- зростанні надмірної заклопотаності очікуваннями і оцінками інших людей, нездатності протистояти соціальному тиску, неприйнятті себе, бажанні бути не тим, ким є насправді [27, с. 461].

Neil A. Fiore виокремив шість ознак прокрастинації, кожна з яких супроводжується запитаннями, які має собі поставити людина, аби зрозуміти, чи стоїть перед нею проблема прокрастинації (див. Дод. В, Табл. В.1).

Т.А. Колтунович та О.М. Поліщук пояснюють механізм прокрастинації через опис симптомів, які по чергову відчуває людина. *Першим* симптомом є бажання здійснити що-небудь надзвичайно важливе, грандіозне, відтак людина починає діяти на підйомі емоцій, відчуває задоволення від труднощів, що її очікують. *Другий* симптом – різкий спад мотивації, зниження бажання

діяти за планом, що супроводжується страхом того, яку титанічну роботу доведеться проробити, чи заспокоєнням і знаходженням причини, чому зараз її зробити не можна, що призводить до появи почуття провини, страху, тривожності. *Третім* симптомом є відтягування часу до крайніх термінів з виправданням себе та своїх дій. Потім робота виконається у стиснуті терміни або не виконується взагалі. Прокрастинатор може докоряти собі, проте наступного разу усе повториться, відчуває загнаність, придушення труднощами, невдоволення результатами, тривогу, провину за посередньо виконане завдання. Для них характерними стають: дезорганізованість, спізнення, бажання відволіктися на щось приємне, втрата контролю над часом і бажання встигати [21, с. 214-215].

На початкових етапах формування прокрастинації людина найбільш агресивно реагує на планування, уникає його і перекладає провину за власне недіяння на інших. Далі ситуація може розвиватися у двох напрямках: робота не виконується людиною взагалі, призводячи до погіршення самопочуття і депресії, або ж вона здійснює перед дедлайном напружені ривки, що спричинить виснаження, поглиблення прокрастинації [21, с. 215].

Так, у процесі аналізу наукових праць та теоретико-емпіричних досліджень було виявлено, що високий рівень прокрастинації на пряму пов'язаний з високим рівнем стресу, неадекватним особистісним самовизначенням [27, с. 463]; тривожністю, депресією, високим рівнем перфекціонізму [28, с. 22]. Це впливає на психологічне благополуччя особистості, реалізацію нею свого потенціалу, відчуття внутрішньої гармонії та задоволеності життям.

Проаналізувавши низку зарубіжних та вітчизняних досліджень, можемо стверджувати, що рівень психологічного благополуччя молоді, як і відповідно форма та модальність особливостей його прояву, залежить від незліченної кількості чинників та обставин, як-от: вік [4], стать і гендер [8], рівень сформованості компонентів безпеки освітнього середовища [29], якість переосмислення травматичного досвіду [43], тип спрямованості [46], профіль

підготовки [47], толерантність до невизначеності [48], соціально-психологічний клімат групи у ЗВО [50], тиск сім'ї та особисті, фінансові проблеми [56, с. 93], відмінності міжкультурного контексту [60], а також професія, батьківський стиль виховання, соціальний та сімейний статус студентів тощо.

Л.В. Джаббарова згрупувала особливості психологічного благополуччя студентів у чотири фактори, що складають його структуру (див. Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Особливості прояву психологічного благополуччя у студентів

<i>Фактор</i>	<i>Особливості прояву психологічного благополуччя</i>
Мотиваційно-орієнтований	Прагнення досягти життєвої мети (наявність у студентів цілі в житті, чіткості формулювання, відчуття життєвої спрямованості); спроможність керувати оточенням (можливість мати владу, контролювати, скеровувати діяльність інших задля досягнення особистих потреб і цілей); ставлення до себе (ступінь задоволеності собою, своїми позитивними і негативними якостями, здатність до саморозвитку); усвідомлення сенсу життя (оцінка намірів людини досягнути поставлених цілей).
Професійно-спрямований	Усвідомлення значущості професійної самоактуалізації (розуміння студентами важливості самовираження у майбутній професійній діяльності); бажання досягти успіхів у професії; ставлення до освітнього середовища (ступінь задоволеності навчальною діяльністю, освітнім простором, який надихає на особистісне та професійне зростання).
Особистісно-орієнтований	Наявність самостійності (відчуття незалежності, здатність протистояти зовнішнім впливам); здатність до саморозвитку.
Усвідомлено-регуляційний	Розуміння сутності психологічного благополуччя (усвідомлення рис власного благополуччя); ставлення до освітнього середовища (ступінь задоволеності навчальною діяльністю, освітнім простором).

Джерело: складено авторкою на підставі [11, с. 164–165]

І.М. Габа визначила особливості прояву психологічного благополуччя у студентів шляхом проведення фокус-групового дослідження (2019). У результаті було з'ясовано, що психологічне благополуччя в дівчат пов'язано здебільшого з гедоністичним контекстом: з емоційним ставленням до життя, яке полягає в переважанні позитивних емоцій і почуттів, а саме радості, любові, поваги, підтримки, прийняття себе; з фізичним, психічним здоров'ям. У юнаків простежується евідемоністична концепція, за якої психологічне

благополуччя пов'язано з міжособистісними стосунками (наявність соціальних контактів, соціальний статус, задоволеність цими стосунками); з осмисленістю життя, активною перетворюючою діяльністю, наявністю цілей, здатністю бути незалежним, реалізацією потреб [8, с. 152].

Для студентів важлива наявність ресурсів для досягнення життєвих цілей, можливості професійної самореалізації, рівень доходів, побутові умови, якість дозвілля та відпочинку. Серед подій, які впливають на рівень психологічного благополуччя, важливими для дівчат є негативні процеси, які відбуваються в найближчому оточенні (сім'я, заклад освіти), а для юнаків – суспільні процеси (політична, економічна, соціальна ситуація) [8, с. 152].

Як бачимо, вчені приділили значну увагу особливостям прояву як прокрастинації, так і психологічного благополуччя студентів. Проте варто наголосити, що «схильність особистості до прояву прокрастинації загрожує її психологічному благополуччю, детермінуючи стрес, почуття провини та втрату продуктивності, гострих емоційних переживань власного неуспіху» [13, с. 18]. Питання взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя у студентської молоді було емпірично досліджено в Саудівській Аравії (Elsaeed A. Dardara, Khalid A. Al-Makhalid, 2022) [51], Туреччині (Selim Gündoğan, 2023) [54], Австралії (Emily A. Habelrih, Richard E. Hicks, 2015) [55], Пакистані (Zeenat Ismail, 2016) [56] тощо, однак у вітчизняній психології досі не отримало належного наукового висвітлення.

Підсумовуючи, можемо констатувати, що прояви прокрастинації і психологічного благополуччя у студентів є суто індивідуальними, попри певні загальні закономірності, та залежать як від зовнішніх, так і внутрішніх чинників, розуміння яких сприяє науковим пошукам з питань подолання прокрастинації та поліпшення психологічного благополуччя молоді.

Висновки до першого розділу

Теоретико-методологічний аналіз феноменів прокрастинації та психологічного благополуччя показав, що обидва явища не мають єдиного трактування, проте є специфічними у проявах ознак за різними критеріями.

Прокрастинація здебільшого розуміється як завжди добровільне ірраціональне відкладання важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту. Уточнено різницю у розумінні понять «лінь» і «прокрастинація». З'ясовано, що студентський вік є особливо чутливим до впливу останньої. Розкрито причини прокрастинації у студентів з погляду індивідуально-особистісного та ситуативно-комунікативного підходів. Визначено бінарність її впливу, що дало змогу оперувати поняттями конструктивної і деструктивної прокрастинації.

Психологічне благополуччя як базовий суб'єктивний конструкт відображає сприйняття й оцінку людиною власного функціонування з точки зору вершини її потенційних можливостей. Закцентовано на особливостях до його трактування та виокремлено компоненти у контексті гедоністичного і евдемоністичного підходів. Розмежовано значення психологічного благополуччя з подібними концептами, такими як: суб'єктивне, емоційне, загальне благополуччя, психологічне здоров'я, якість життя, задоволеність життям, щастя, психічна рівновага тощо. Перелічено фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості.

Наголошено на недостатньому вивченні взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя у царині вітчизняної психології.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

2.1. Характеристика вибірки

Протягом травня-червня 2023 р. проводилось емпіричне дослідження, метою якого було визначити шляхом анкетування особливості взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя у студентів.

Затвердження Указу Президента України № 254/2023 від 1 травня 2023 року зумовило продовження строку дії воєнного стану в Україні через російську агресію, у зв'язку з чим анкетування здійснювалось у режимі онлайн за допомогою Google Forms.

Усі респонденти, гетерогенні за віком, статтю, рівнем освіти, сімейним станом тощо, були ознайомлені з метою дослідження та отримали чіткі інструкції щодо правил надання відповідей для кожного опитувальника.

Проведення дослідження було погоджено на умовах анонімності, що сприяло підвищенню достовірності результатів.

У дослідженні взяло участь 85 респондентів, серед яких 76 (89,4%) – жіночої та 9 (10,6%) – чоловічої статі. Варіант «не зараховую себе до жодного з варіантів» не був обраний жодним із опитаних (див. Мал. 2.1).

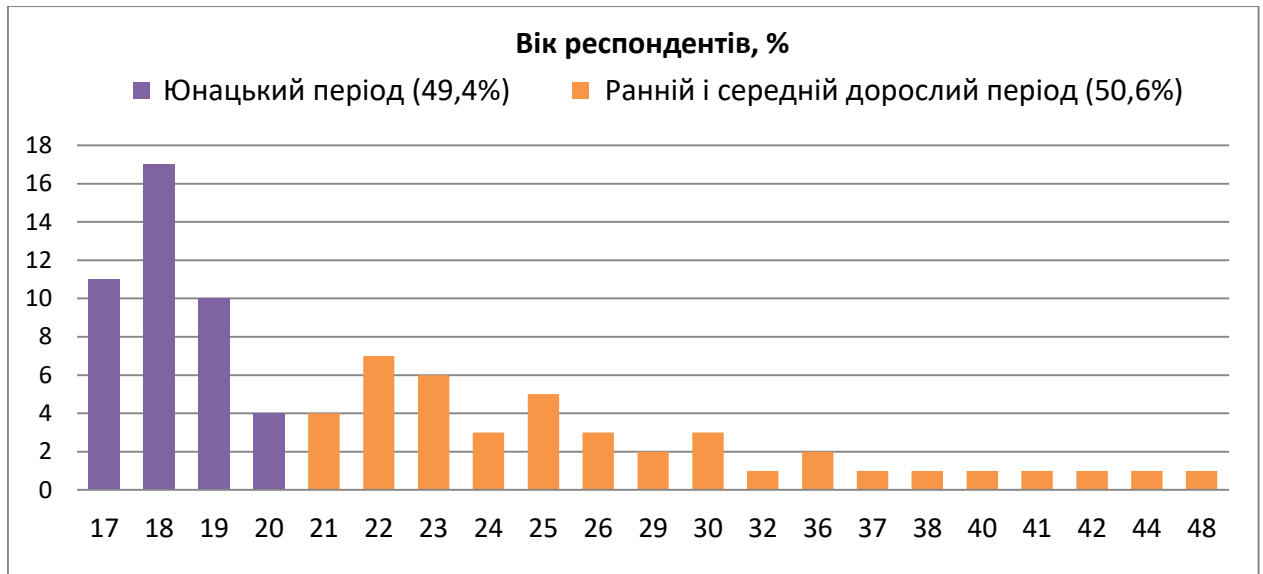


Мал. 2.1. Розподіл респондентів за статевою характеристикою

Джерело: складено авторкою

Вік опитаних коливається від 17 до 48 років (середній вік – 22 роки). Згідно з вітчизняною віковою періодизацією [6, с. 58–59] респондентів було об'єднано у дві вікові категорії:

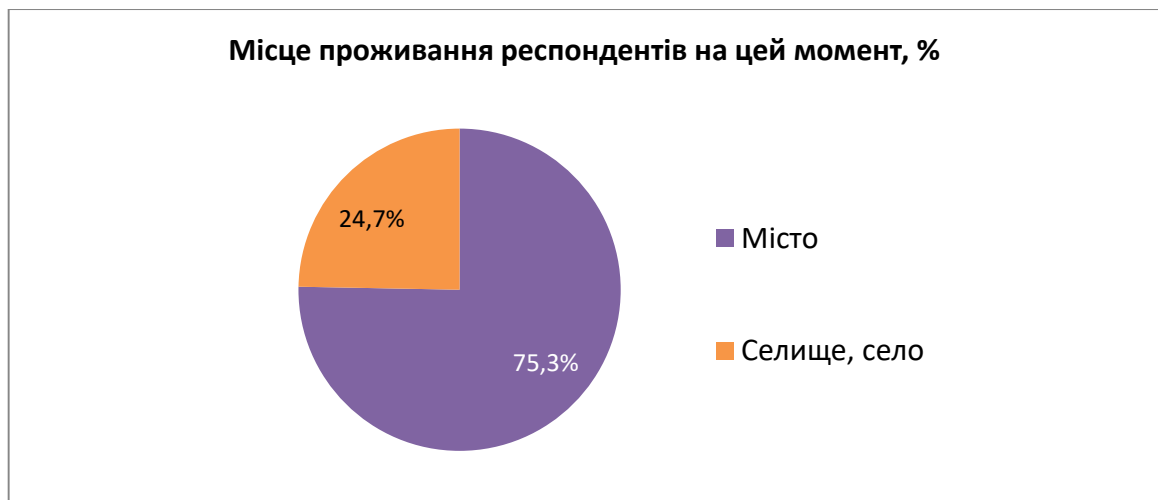
- 1) 15–20 років – юнацький період;
- 2) 21–60 років – ранній і середній дорослий період (див. Мал. 2.2):



Мал. 2.2. Розподіл респондентів за віковою характеристикою

Джерело: складено авторкою

За критерієм розподілу респондентів за місцем проживання на цей момент було визначено, що жителями міста є 64 (75,3%) студенти, а жителями селища, села – 21 (24,7%) студент (див. Мал. 2.3).



Мал. 2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання

Джерело: складено авторкою

На момент участі у дослідженні всі опитані навчаються у закладах вищої освіти (див. Мал. 2.4):

1) 68 (80%) респондентів – студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, з яких: 30 (35,3%) – студенти факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв; 24 (28,2%) – Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи; 14 (16,5%) – природничо-математичного факультету. Теперішньою (майбутньою) професією, відповідно до перелічених вище факультетів, вони вказували такі: вихователь закладу дошкільної освіти, вчитель початкової школи; психолог закладу загальної середньої освіти, корекційний психолог, тренер; інженер-хімік, харчовий технолог, фахівець із готельно-ресторанної справи.

2) 13 (15,3%) опитаних є студентами Навчально-наукового видавничо-поліграфічного інституту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Теперішньою (майбутньою) професією студенти вказували професію журналіста.

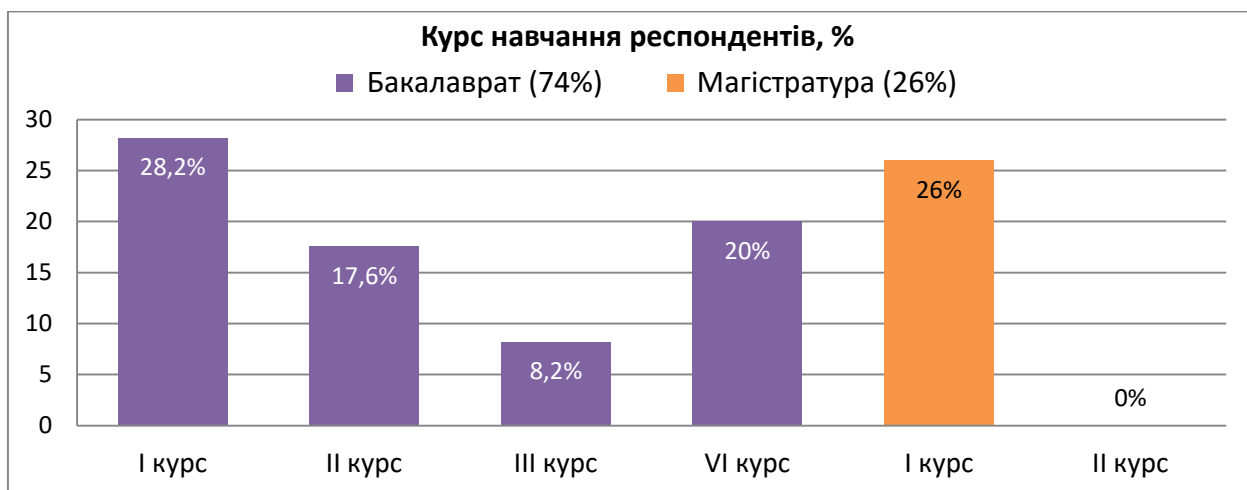
3) 4 (4,7%) респондентів є студентами факультету транспорту, менеджменту і логістики Національного авіаційного університету. Теперішньою (майбутньою) професією опитані вказували професію логіста та менеджера.



Мал. 2.4. Розподіл респондентів за місцем навчання

Джерело: складено авторкою

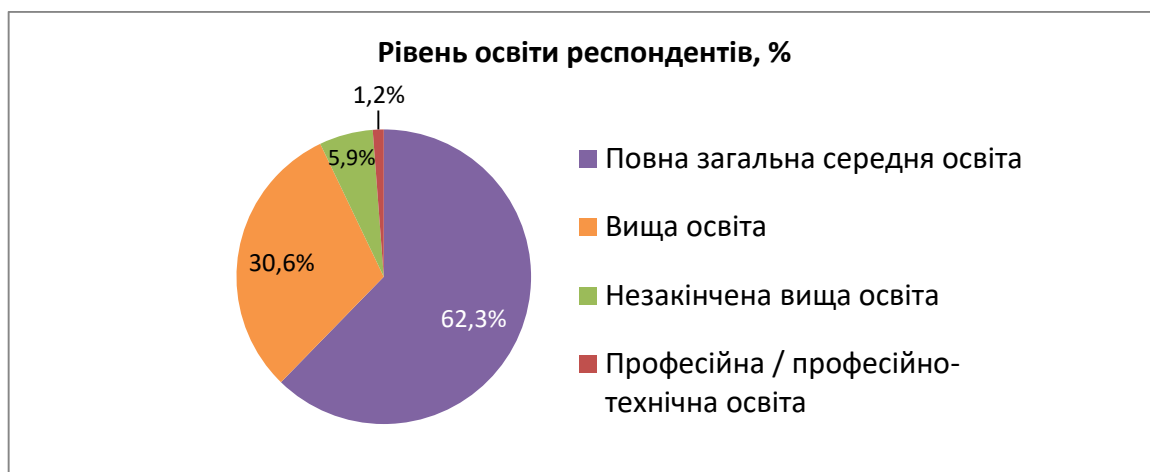
Аналіз відповідей показав, що за критерієм розподілу респондентів за курсом навчання 63 (74%) з них є студентами бакалаврату, серед яких 24 (28,2%) опитаних – першокурсники, 15 (17,6%) – другокурсники, 7 (8,2%) – третьокурсники, 17 (20%) – четвертокурсники; а 22 (26%) з них є студентами магістратури, а саме I курсу (студенти II курсу магістратури на час проведення дослідження уже були випущені) (див. Мал. 2.5).



Мал. 2.5. Розподіл респондентів за курсом навчання

Джерело: складено авторкою

За критерієм розподілу за рівнем освіти переважна більшість анкетованих – 53 (62,3%) – мають повну загальну середню освіту, 26 (30,6%) – вищу, 5 (5,9%) – незакінчену вищу, 1 (1,2%) – професійну/ професійно-технічну (див. Мал. 2.6).



Мал. 2.6. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Джерело: складено авторкою

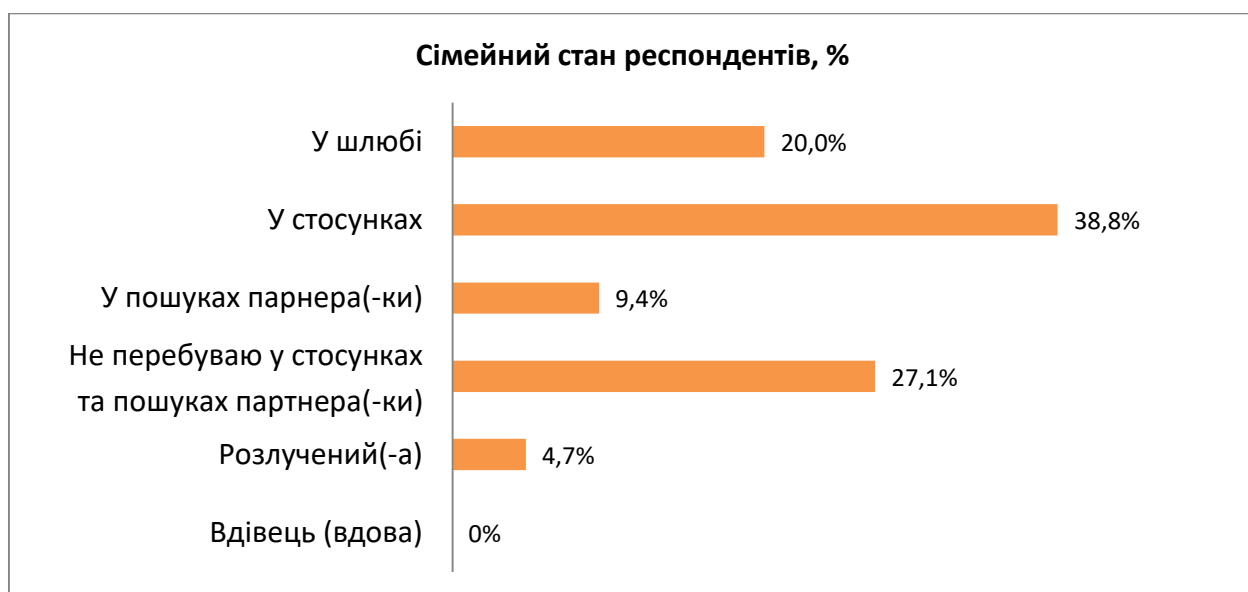
Аналіз отриманих даних за критерієм розподілу опитаних за формою навчання виявив, що студентів денної та заочної форм практично порівну – 42 (49,4%) та 43 (50,6%) відповідно (див. Мал. 2.7).



Мал. 2.7. Розподіл респондентів за формою навчання

Джерело: складено авторкою

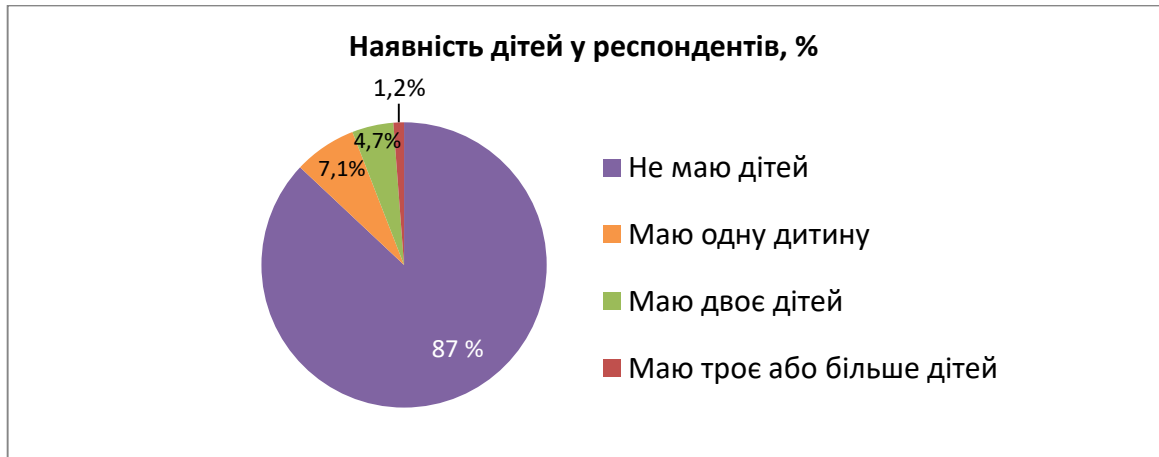
За критерієм розподілу респондентів за сімейним станом 33 (38,8%) з них у стосунках, 23 (27,1%) – не перебувають у стосунках та пошуках партнера(-ки), 17 (20%) – у шлюбі, 8 (9,4%) – у пошуках парнера(-ки), 4 (4,7%) – розлучені. Варіант «вдівець (вдова)» не був обраний опитаними (див. Мал. 2.8).



Мал. 2.8. Розподіл респондентів за сімейним станом

Джерело: складено авторкою

Аналіз відповідей показав, що більшість студентів не мають дітей – 74 (87%), одну дитину мають 6 (7,1%) студентів, двоє дітей – 4 (4,7%). Меншу частку складає 1 (1,2%) студент, що має троє чи більше дітей (див. Мал. 2.9).



Мал. 2.9. Розподіл респондентів за наявністю дітей

Джерело: складено авторкою

Отже, середньостатистичним респондентом дослідження є 18-річна жінка, містянка, яка має повну загальну середню освіту, є студенткою I курсу бакалаврату денної чи заочної форм навчання, Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв, перебуває у стосунках, дітей не має.

2.2. Методи і методики дослідження

Для виявлення та аналізу особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя і прокрастинації у студентів було використано комплекс методик, що уможливають досягнення поставлених завдань емпіричного дослідження (див. Дод. Г). Коротко охарактеризуємо кожну з них.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Carol D. Ryff (1995) в адаптації С.В. Карсканової (2011) (див. Дод. Г).

«Шкала психологічного благополуччя» є адаптованим варіантом англomовного опитувальника «The scales of psychological well-being (SPWB)», що спрямований на теоретичне обґрунтування та вимірювання вираженості компонентів психологічного благополуччя особистості.

84 твердження опитувальника об'єднується у шість шкал, які відображають шість сфер психологічного благополуччя:

- 1) шкала «Самоприйняття» оцінює ставлення людини до себе;
- 2) шкала «Позитивні стосунки» оцінює ступінь задоволення стосунками з іншими;
- 3) шкала «Автономія» оцінює почуття самовизначення та волі від норм;
- 4) шкала «Компетентність» оцінює віру в свою здатність керувати життєвими подіями;
- 5) шкала «Цілі у житті» оцінює відчуття мети та осмисленості життя;
- 6) шкала «Особистісне зростання» оцінює відкритість людини до нового досвіду та зростання [53, с. 3].

Твердження є прямими і зворотними для нівелювання фактору нещирості респондента під час опитування [20, с. 3]. Так, наприклад, твердження опитувальника № 6 («Коли я проглядаю історію свого життя, я задоволений(-а) тим, як все склалося») та № 18 («Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я») пов'язані зі шкалою «Самоприйняття», втім згода з 6 твердженням вказує на позитивне ставлення особистості до себе, а з 18 – на низький рівень самоакцептації та відчуття переживання несправедливості щодо своїх досягнень порівняно з іншими.

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.С. Дворник (2014) (див. Дод. Г).

Метою анкети є виявити ступінь схильності особистості до тих чи інших суб'єктивних причин зволікання. У процесі роботи над дисертацією М.С. Дворник припустила, що кожна людина незалежно від статі, гендеру, віку, рівня освіти, характеру, культурних чинників тощо інколи може вдаватися до проявів відтермінування, тому розробка анкети тісно пов'язана із всебічним аналізом проблеми походження прокрастинації [10, с. 58].

41 твердження анкети об'єднується у п'ять шкал, кожна з яких узагальнює певну кількість тверджень та називає чинники прокрастинації у студентському середовищі:

- 1) шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання» свідчить про зв'язок поведінки відтермінування переважно з невпевненістю у собі;
- 2) шкала «Страх відповідальності» відображає зв'язок прокрастинації зі страхом виконання завдань можливо через невдачу, ризик або успіх;
- 3) шкала «Знижений рівень зацікавленості» наближує інтерпретацію відтермінування до лінощів, невмотивованості;
- 4) шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» демонструє тенденції до оцінювання очікуваного результату;
- 5) шкала «Схильність до педантизму» пов'язує природу зволікання з потребою виваженості, правильності, послідовності [10, с. 58–59].

2-й субтест опитувальника «Шкала оцінки академічної прокрастинації» Laura J. Solomon, Esther D. Rothblum (1984) в адаптації М.В. Зверєвої (2018) (див. Дод. Г).

«Шкала оцінки академічної прокрастинації» є адаптованим варіантом англomовного опитувальника «Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)», що складається із трьох субтестів.

Для нашого емпіричного дослідження із трьох субтестів опитувальника було обрано лише другий субтест. Через це нумерація тверджень у бланку цього опитувальника починається не з одиниці, а з сімки, оскільки перші шість запитань належать до першого субтесту, який ми не використовували.

Метою другого субтесту опитувальника є визначити й оцінити ймовірні причини виникнення прокрастинації у студентської молоді.

27 тверджень опитувальника згруповані у чотири фактори, які є, по суті, основними виокремленими причинами зволікання:

- 1) фактор «Соціальна тривожність» демонструє і загальну тривожність, властиву людині, і страх перед оцінкою власної роботи іншими;
- 2) фактор «Лінь» свідчить про рівень прояву лінощів та орієнтацію особистості на продуктивну діяльність;
- 3) фактор «Виклик» стосується поведінки так званих «активних прокрастинаторів», які схильні до виконання завдання в останню хвилину,

оскільки тільки тоді у них виникає необхідна для роботи активація організму;

4) фактор «Поганий перфекціонізм» пов'язаний зі страхом оцінки іншими, постійним відчуттям невдоволення виконаної роботи, думками про способи уникнення помилок, завищеними очікуваннями.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М.А. Кисельової (2015) в адаптації Л.М. Карамушки, О.І. Бондарчук, Т.В. Грубі (2019) (див. Дод. Г).

Опитувальник має українську адаптацію опитувальника, що пройшла апробацію.

Його мета полягає у визначенні та оцінці загального рівня прояву прокрастинації, а також взаємопов'язаних з нею феноменів – мотиваційної недостатності, перфекціонізму та тривожності [18].

15 тверджень опитувальника об'єднані у загальну шкалу виявлення рівня зволікання та рівномірно розподілені між трьома іншими шкалами:

1) шкала «Загальна прокрастинація» відображає уявлення про загальний стиль воління особистості та її схильність до зволікання;

2) шкала «Мотиваційна недостатність» показує ступінь неготовності до реалізації мети, що виявляється у хисткому уявленні та презентації бажаного результату, відсутності рефлексії очікувань, спрямованих на перспективу;

3) шкала «Перфекціонізм» пов'язана із прагненням виконати завдання так, щоб кожна деталь була ідеальною, та характеризується самокритикою, інтенсивною працездатністю та прагненням до уникнення найменших помилок та невдач.

4) шкала «Тривожність» характеризує ступінь психологічної напруги та емоційної нестабільності, викликані відкладанням справ на потім.

2.3. Аналіз отриманих результатів

2.3.1. Аналіз первинних статистичних даних

Під час вирішення завдань, сформульованих у магістерській роботі, та вивчення особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя і

прокрастинації у студентів різних форм навчання було проаналізовано результати, отримані у процесі виконання респондентами чотирьох описаних вище діагностичних методик.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Carol D. Ryff в адаптації С.В. Карсканової

Аналіз показників студентів денної і заочної форм навчання за опитувальником Carol D. Ryff «Шкала психологічного благополуччя» узагальнено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз результатів студентів різних форм навчання за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» (Carol D. Ryff)

<i>Середні значення</i>		<i>Форма навчання / середній бал</i>	
		<i>Денна (N=42)</i>	<i>Заочна (N=43)</i>
<i>Шкали психологічного благополуччя (C. Ryff)</i>	Позитивні стосунки	53,88	55,00
	Автономія	52,79	52,69
	Компетентність	47,71	47,47
	Особистісне зростання	59,69	59,60
	Цілі в житті	55,05	55,39
	Самосприйняття	54,59	56,35

Джерело: складено авторкою на підставі даних додатка Д

Спираючись на дані таблиці 2.1, бачимо, що результати, отримані за шкалами «Автономія», «Компетентність», «Особистісне зростання», «Цілі в житті», майже не відрізняються у студентів денної і заочної форм навчання.

Однак за шкалою «Позитивні стосунки» показники студентів заочної форми переважають над показниками студентів денної форми. Різницю можемо пояснити віковими особливостями респондентів – студенти заочної форми належать до більш старшої вікової групи. Відповідно, по-перше, їхніми головними компетентностями стають професійна та комунікативна; остання відповідає за більш високий рівень бажання виявляти турботу про своїх рідних. По-друге, основною віковою життєвою задачею, яку вирішує людина на етапі дорослішання, є побудова близьких стосунків, створення сім'ї,

народження дітей. Тож у період дорослості ці два елементи – задоволення комунікативної компетентності і вирішення основних життєвих задач – якнайкраще відповідають поняттю позитивних стосунків.

За шкалою «Самосприйняття» показники студентів заочної форми знову ж таки переважають над показниками студентів денної форми. На нашу думку, їхнє позитивне сприйняття себе може бути обумовлене накопиченим досвідом у вирішенні проблем і керуванні емоціями, що сприяє кращому розумінню себе і оточення, стабілізацією самооцінки, формуванням образу «Я», уявлень про себе і ставлення до себе, роздумами про власні бажання, цілі, цінності, що, безперечно, формує більш чіткий образ себе.

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

Результати порівняльного аналізу причин прокрастинації у студентів денної і заочної форм навчання за методикою М.С. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз результатів студентів різних форм навчання за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М.С. Дворник)

<i>Середні значення</i>		<i>Форма навчання / середній бал</i>	
		Денна (N=42)	Заочна (N=43)
<i>Шкали прокрастинації (М. Дворник)</i>	Недооцінка готовності до виконання завдань	46,12	42,00
	Страх відповідальності	17,98	16,58
	Знижений рівень зацікавленості	18,50	16,98
	Орієнтація на соціальну винагороду	21,62	19,49
	Схильність до педантизму	25,09	23,74

Джерело: складено авторкою на підставі даних додатка Д

За всіма п'ятьма причинами прокрастинації, що наведені у методиці М.С. Дворник, більш високі результати були отримані студентами денної форми навчання. На нашу думку, це можна пояснити тим, що студенти денної

форми навчання можуть відчувати себе більш розслаблено, адже часу на навчання мають багато. Тому, виконуючи певні серйозні завдання, вони частіше їх відкладають на потім з таких причин: недооцінка складності завдання; невіра у наявність серйозного покарання через невчасне його виконання; відсутність інтересу до завдання; нестача уваги та недоотримання схвалення за виконане завдання. Водночас до студентів денної форми висуваються жорсткіші вимоги щодо навчання: виконання робіт за алгоритмами, слідування методичним рекомендаціям, дотримання офіційно встановлених термінів та дедлайнів, що забирає багато часу і зусиль, тому молодь, прагнучи виконати завдання якомога краще, часто відкладає їх.

Опитувальник «Шкала оцінки академічної прокрастинації» Laura J. Solomon, Esther D. Rothblum в адаптації М.В. Зверєвої (2-й субтест)

Показники студентів денної і заочної форм навчання за 2-им субтестом опитувальника Laura J. Solomon, Esther D. Rothblum «Шкала оцінки академічної прокрастинації» представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз результатів студентів різних форм навчання за 2-им субтестом опитувальника «Шкала оцінки академічної прокрастинації» (Laura J. Solomon та Esther D. Rothblum)

<i>Середні значення</i>		<i>Форма навчання / середній бал</i>	
		Денна (N=42)	Заочна (N=43)
<i>Шкали академічної прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)</i>	Соціальна тривожність	28,55	27,63
	Лінощі	15,89	15,12
	Виклик	9,45	8,86
	Поганий перфекціонізм	17,38	16,30

Джерело: складено авторкою на підставі даних додатка Д

Під академічною прокрастинацією розуміємо відкладання виконання навчальних завдань (домашні, самостійні роботи, опрацювання матеріалів, написання наукових робіт тощо) через різні причини, що може впливати на успішність студента. З огляду на це, прояв академічної прокрастинації у

студентів денної і заочної форм є майже однаковим, адже вона нерозривно пов'язана з їхнім навчанням: з навчально-професійною діяльністю, що є провідною для студентів денної форми; з вирішенням однієї з найважливіших життєвих задач – набуттям професійної компетентності, для студентів заочної форми.

**Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації»
М.А. Кисельової в адаптації Л.М. Карамушки, О.І. Бондарчук, Т.В. Грубі**

Результати порівняльного аналізу показників студентів денної і заочної форм навчання за опитувальником М.А. Кисельової «Ступінь вираженості прокрастинації» висвітлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Порівняльний аналіз результатів студентів різних форм навчання за
опитувальником «Ступінь вираженості прокрастинації»
(М.А. Кисельова)**

Шкали прокрастинації (М. Кисельова)	Форма навчання	Рівні вираженості прокрастинації, %			Всього, %
		<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>	
Мотиваційна недостатність	Денна (N=42)	31,0	54,7	14,3	100,0
	Заочна (N=43)	25,6	58,1	16,3	100,0
Перфекціонізм	Денна (N=42)	16,7	52,3	31,0	100,0
	Заочна (N=43)	34,9	48,8	16,3	100,0
Тривожність	Денна (N=42)	19,0	62,0	19,0	100,0
	Заочна (N=43)	23,3	51,2	25,5	100,0
Загальна прокрастинація	Денна (N=42)	2,4	40,5	57,1	100,0
	Заочна (N=43)	4,7	51,1	44,2	100,0

Джерело: складено авторкою на підставі даних додатка Д

Аналізуючи результати за шкалою «Мотиваційна недостатність», можемо відзначити, що більше 2/3 студентів як денної, так і заочної форм навчання мають низький та середній показник мотиваційної недостатності як причини прокрастинації. Отож, прокрастинація викликається мотиваційною недостатністю лише у 14,3% студентів денної форми та у 16,3% – заочної.

Нижчі показники за шкалою «Перфекціонізм» у студентів заочної форми пов'язані з тим, що, проживаючи період дорослішання, зазвичай вони мають значно більше обов'язків, відповідальності, навантажень, які не стосуються навчання. Їхній життєвий досвід свідчить про те, що не можна всім догодити та бути ідеальними, тому рідше за студентів денної форми вважають за самоціль стати суперуспішними під час навчання у ЗВО.

Показники за шкалою «Тривожність» кажуть про те, що у студентів заочної форми тривожність частіше провокує появу прокрастинації, що можемо пояснити особливостями організації їхнього навчання, а саме: дистанційованістю студентів від ЗВО, відсутністю безпосереднього контакту з викладачами, неможливістю знайти баланс між сім'єю, навчанням, роботою, низьким рівнем володіння навичками таймменеджменту та самодисципліни.

Аналіз показників за шкалою «Загальна прокрастинація» показав, що 57,1% студентів денної і 44,2% – заочної форми демонструють високий показник прокрастинації, що може виявлятися у таких характеристиках: низький рівень саморегуляції та концентрації, відсутність організаторських навичок, мотивації, висока чутливість до подразників, стресових ситуацій.

2.3.2. Дослідження зв'язку між складовими психологічного благополуччя і показниками різних видів та причин прокрастинації у студентів денної та заочної форм навчання

Зв'язок між показниками психологічного благополуччя і показниками різних видів і причин прокрастинації у студентів різних форм навчання досліджувався завдяки процедурі кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Усі отримані кореляції, за загальною класифікацією кореляційних зв'язків за їх силою, можна вважати помірними чи середніми (при $0,30 < r < 0,59$) і сильними чи тісними (при $0,60 < r < 0,99$) [30].

Значущі кореляційні зв'язки вираженості показників психологічного благополуччя і прокрастинації у студентів денної форми навчання детально представлені у таблиці 2.5 та Додатку Д.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок показників вираженості психологічного благополуччя і прокрастинації у студентів денної форми навчання

<i>Сила кореляційних зв'язків</i>		<i>Шкали психологічного благополуччя (С. Riff)</i>					
		Позитивні стосунки	Авто- номія	Компе- тентність	Особистісне зростання	Цілі в житті	Само- сприйняття
<i>Види і причини прокрастинації</i>	Страх відповідальності як причина прокрастинації (М. Дворник)					-0,458**	
	Знижений рівень зацікавленості як причина прокрастинації (М. Дворник)			-0,397**		-0,461**	
	Орієнтація на соціальну винагороду як причина прокрастинації (М. Дворник)	-0,440**	-0,401**		-0,493**	-0,440**	-0,464**
	Соціальна тривожність як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)		-0,506**		-0,580**	-0,563**	
	Лінощі як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)				-0,405**	-0,644**	-0,512**
	Виклик як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)	-0,436**			-0,509**	-0,565**	
	Поганий перфекціонізм як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)	-0,530**			-0,749**	-0,692**	-0,450**

Джерело: складено авторкою на підставі додатка Д

Примітка.

* – достовірність показника кореляції на рівні $p \leq 0,05$;

** – достовірність показника кореляції на рівні $p \leq 0,01$.

Вважаємо за потрібне надати декілька уточнень, що стосуються процесу обробки результатів досліджуваних 1-ї групи (денна форма навчання). По-перше, зважаючи на досить велику кількість отриманих кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя та прокрастинації в опитаних денної форми навчання, нами було використано для подальшого аналізу лише

кореляції з високим рівнем зв'язку. По-друге, всі кореляційні зв'язки, що були виявлені у 1-й групі, є негативного (оберненого) характеру.

Встановлено низку взаємозв'язків між вираженістю складових психологічного благополуччя у студентів денної форми навчання та причинами і видами прокрастинації у повсякденному житті й навчанні, а саме, наявні значущі:

1) Негативні кореляційні зв'язки між показником позитивних стосунків (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: орієнтації на соціальну винагороду як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник); виклику, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Як видно, студентам денної форми навчання не заважають встановлювати приємні, легкі, товариські стосунки з одногрупниками та рештою оточуючих ані прагнення отримати певне соціальне схвалення, ані конкуренція, пов'язана з життєвими чи освітніми викликами, ані страх опинитися під пильною увагою колег за навчанням чи викладачів, котрий розкриває прояви поганого перфекціонізму.

На наш погляд, позитивне сприйняття життєвих обставин та розслаблене ставлення до дистанційно організованого освітнього процесу у студентів денної форми навчання багато в чому можна пояснити ще й психологічними особливостями юнацького віку, зокрема: вибіркоким ставленням до навчальних дисциплін; здатністю швидко мобілізуватися, навіть якщо від цього страждає якість виконуваних завдань; перевагою позитивного сприйняття життя в цілому; високою самовпевненістю і «юнацьким максималізмом, що проявляється у світогляді, емоційній та поведінковій сферах» [6, с. 236].

2) Негативні кореляційні зв'язки між показником автономії (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: орієнтації на соціальну винагороду як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник);

соціальної тривожності як причини академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Тож студенти денної форми навчання з більш вираженим відчуттям самотійності та спроможністю опиратися тиску соціуму на рівні думок і дій демонструють меншої сили намагання досягнути позитивної оцінки та визнання від інших через свої зусилля, а також прояви хвилювання, що викликані тим, як їх самих та їхню роботу сприйме оточення, особливо в нових або соціально вимогливих ситуаціях.

Вважаємо, що незалежність студентів денної форми навчання від сильного впливу чужих очікувань, оцінок, рішень і думок та здатність самотійно і адекватно оцінювати себе, свою роботу і поведінку пов'язано із стабілізацією образу Я та самооцінки; розвитком здатності до особистісної рефлексії; пошуком і прийняттям власної ідентичності, в основі якої урівноваження психічних якостей та поведінки людини, її ролі у соціумі; формуванням пізнавального новоутворення юнацького віку – індивідуального стилю інтелектуальної діяльності, що передбачає схильність до своєрідного бачення проблеми та способів її постановки, вирішення [6, с. 228–229, 234].

3) Негативні кореляційні зв'язки між показником компетентності (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показником зниженого рівня зацікавленості як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник).

Як бачимо, від рівня особистісної обізнаності студентів денної форми навчання та їхньої впевненості у керуванні власним життям, адаптації до змін обернено пропорційно залежить ступінь особистого інтересу молоді до роботи, що потребує планування або реалізації.

На нашу думку, управління буденними справами у поєднанні із гнучкістю у прийнятті рішень, що у підсумку призводить до створення особливих життєвих умов, які не суперечать запитам і переконанням студентів, має зв'язок із свідомою саморегуляцією поведінки, відкриттям внутрішнього світу особистості і його емансипації від дорослих, критичним та

дискурсивним мисленням [45, с. 231], бажанням сепаруватися від батьків, продемонструвати самостійність та певну експертність у конкретних справах.

4) Негативні кореляційні зв'язки між показником особистісного зростання (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: орієнтації на соціальну винагороду як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник); соціальної тривожності, лінощів, виклику, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Виходячи з цього, можемо констатувати, що для студентів денної форми навчання можливість відчувати безперервний успіх у повсякденні чи під час здійснення навчально-професійної діяльності особливо непідвладна ані бажанню бути визнаним серед якісно важливого оточення, ані схильності до анксіозних станів, пов'язаних із соціальними передумовами, ані відсутності мотивації до роботи та жаги докладати зусиль, що мають яскраві ознаки лінощів, ані звичці до відтермінування завдань з метою отримання гострих відчуттів, ані проявам деструктивної одержимості у доведенні будь-якої справи до ідеалу навіть за рахунок свого психічного стану.

Тож прагнення до реалізації потенціалу студентів денної форми навчання не пов'язано із потребою у соціалізації, повазі, самовдосконаленні; бажанням досягти успіху і бути визнаними членами суспільства [5, с. 81]; розходженням між ідеальним і реальним «Я», що зумовлює появу суперечностей, що, у свою чергу, є джерелом для розвитку особистості; особистісним самовизначенням, що реалізується через сенсотворення, мотивацію, самореалізацію і самовираження [45, с. 231, 235–236].

5) Негативні кореляційні зв'язки між показником цілей у житті (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: страху відповідальності, зниженого рівня зацікавленості, орієнтації на соціальну винагороду як причин прокрастинації (за методикою М. Дворник); соціальної тривожності, лінощів, виклику, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Так, формулюванню чітких цілей та відчуттю студентами денної форми навчання глибоких сенсів, пов'язаних з їхніми переконаннями, в усі моменти свого життя не перешкоджають ані взяття на себе важливих обов'язків, ані прояви пасивного ставлення до роботи, ані бажання отримати певну вигоду чи схвалення за виконану справу, ані побоювання щодо оцінювання роботи іншими людьми, ані ухилення від діяльності через прояви ліні, ані схильність до критичного відкладання справ, через що їх виконання стає викликом, ані обтяжування себе занадто високими стандартами та очікуваннями.

На наш погляд, наповнення щоденності особистими цілями та відчуття усвідомленості теперішнього і пережитого пояснюється прагненням до саморозвитку, адже молодь відчуває потребу у набутті нових навичок та досягненні успіхів, де цілі є шляхом до вдосконалення себе; «усвідомленням незворотності часу» [40, с. 240], того, що їхнє життя має кінець, завдяки чому домінуючими мотивами стають ті, що пов'язані із «народженням життєвої перспективи» [45, с. 232] – роздумами про сенс буття, побудовою плану на певний проміжок життя.

б) Негативні кореляційні зв'язки між показником самосприйняття (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: орієнтації на соціальну винагороду як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник); лінощів, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Очевидно, що студентам денної форми навчання не заважають приймати себе з усіма позитивними й усіма негативними рисами та відчувати задоволення від пережитого соціального, комунікативного, емоційно-чуттєвого досвіду ані визначеність вибору або діяльності особистою користю й оцінною складовою з боку оточуючих, ані схильність до відкладання справ через байдикування, ані нав'язливі думки, пов'язані з надокучливим, неперервним пошуком варіантів запобігання будь-яким помилкам та хибам.

Відтак визнання і розуміння особистісних відмінностей, зокрема і у стінах ЗВО можемо пояснити особливостями психології юнацтва, а саме:

осмисленням власної індивідуальності та неповторності; схильністю до аналізу власних переживань та вчинків; відносною стабільністю самооцінки; формуванням самоповаги та нового рівня самосвідомості – інтегративного, що характеризується усвідомленням своєї зовнішності, розумових здібностей, моральних якостей тощо, тобто формуванням цілісного уявлення про себе [40, с. 240, 243–244; 45, с. 231, 234].

Значущі кореляційні зв'язки вираженості показників психологічного благополуччя і прокрастинації у студентів заочної форми навчання детально представлені у таблиці 2.6 та Додатка Д.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок показників вираженості психологічного благополуччя і прокрастинації у студентів заочної форми навчання

<i>Сила кореляційних зв'язків</i>		<i>Шкали психологічного благополуччя (С. Riff)</i>					
		Позитивні стосунки	Авто- номія	Компе- тентність	Особистісне зростання	Цілі в житті	Само- сприйняття
<i>Види і причини прокрастинації</i>	Страх відповідальності як причина прокрастинації (М. Дворник)	-0,429**	-0,489**		-0,413**	-0,505**	-0,473**
	Орієнтація на соціальну винагороду як причина прокрастинації (М. Дворник)					-0,478**	-0,406**
	Соціальна тривожність як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)		-0,442**		-0,399**		
	Виклик як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)				-0,505**	-0,556**	
	Поганий перфекціонізм як причина академічн. прокрастинації (L. Solomon, E. Rothblum)		-0,496**		-0,635**	-0,552**	-0,431**

Джерело: складено авторкою на підставі додатка Д

Примітка.

* – достовірність показника кореляції на рівні $p \leq 0,05$;

** – достовірність показника кореляції на рівні $p \leq 0,01$.

Під час обробки результатів досліджуваних 2-ї групи (заочна форма навчання) було визначено чимало кореляційних зв'язків різної сили між показниками психологічного благополуччя та прокрастинації, тому надалі ми брали до уваги кореляції лише з високим рівнем зв'язку. Варто зауважити, що усі кореляційні зв'язки 2-ої групи за характером негативні (обернені).

Серед численних взаємозв'язків між ступенем вираженості складових психологічного благополуччя у студентів заочної форми навчання та причинами і видами прокрастинації, що проявлялася у повсякденні та навчально-професійній діяльності, було виокремлено значущі:

1) Негативні кореляційні зв'язки між показником позитивних стосунків (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показником страху відповідальності як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник).

Отож для студентів заочної форми навчання налагодженню і підтримці гармонійних взаємостосунків не перешкоджають побоювання, які пов'язані з відчуттям тиску обов'язків та незавершених справ.

Безсумнівно, задовільна кількість і якість близьких стосунків та адекватне сприйняття рутинних подій студентами заочної форми навчання взаємопов'язане з особливостями раннього і середнього дорослого віку, а саме: критичністю мислення та інтелектуальною гнучкістю; прагненням до розвитку дружніх зв'язків з метою відшукування духовної близькості та точок дотику в особистих чи професійних зацікавленнях [45, с. 270, 277]; набутим достатнім життєвим досвідом, який відіграє важливу роль у розрізненні категорій «важливо» і «неважливо» та додає впевненості.

2) Негативні кореляційні зв'язки між показником автономії (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: страху відповідальності як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник); соціальної тривожності, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Як видно, орієнтація студентів заочної форми навчання на самих себе у процесі затвердження значущого рішення та автономність від впливу чужих

переконань і думок не залежить від бажання уникнути відповідальності, почуття невпевненості у ситуаціях соціальної взаємодії та вияву надмірної самокритики, що породжує несвідомий страх перед можливою невдачею.

На нашу думку, ступінь самостійності та самокерованості студентів у власних рішеннях та життєвих справах має зв'язок із зростанням якостей кристалізованого інтелекту, завдяки якому нова інформація і накопичений досвід гнучко використовуються [6, с. 267]; повагою до автономії інших; набуттям і реалізацією індивідуальних смислів життя; схильністю до тверезості думок і почуттів [45, с. 270, 277]; більш розвиненим умінням добирати ефективні стратегії з метою долаття стресу та проблем, що виникають; потребою у професійному самовираженні та внутрішньою вмотивованістю досягти успіху у певній галузі.

3) Негативні кореляційні зв'язки між показником особистісного зростання (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: страху відповідальності як причини прокрастинації (за методикою М. Дворник); соціальної тривожності, виклику, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Можемо констатувати, що студенти заочної форми навчання, які прагнуть до постійного вдосконалення власних умінь і навичок та втілення свого потенціалу у реальних ситуаціях демонструють низький рівень пошуку виправдань через відкладання справ, що пов'язане із прихованою боязню відповідальності, низький рівень стурбованості через оцінку діяльності іншими, низький рівень бажання реалізовувати справу у критичні строки, низький рівень відчуття страху почути критику виконаної роботи.

Тож бажання прогресувати, засвоювати і використовувати нову інформацію і навички у студентів заочної форми навчання пов'язано із стабілізацією самоповаги; намаганням досягти визнання суспільства та набутти високого статусу у своїй професії [6, с. 271–272]; потягом виявити свою творчу і професійну продуктивність, а також зробити «внесок у виховання і

ствердження у житті наступного покоління, пов'язане із турботою про людей» [45, с. 276].

4) Негативні кореляційні зв'язки між показником цілей у житті (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: страху відповідальності, орієнтації на соціальну винагороду як причин прокрастинації (за методикою М. Дворник); виклику, поганого перфекціонізму як причин академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Очевидно, що від ступеня прагнення до життєвої цілеспрямованості, яка заснована на глибоких, свідомих переконаннях студентів заочної форми навчання обернено пропорційно залежить бажання віднайти специфічний стан для виконання тої чи іншої роботи, що, по суті, лише гальмує робочий процес, бажання отримати зиск і певну вигоду від зробленого, бажання відчути адреналін і збудження від виконання діяльності в обмежений строк, бажання відповідати завищеним чи неадекватним очікуванням.

Відтак жага студентів заочної форми навчання до окреслення життєвих орієнтирів, слідування ним і досягнення важливої на цей момент життя мети пояснюється особливостями дорослого віку: необхідністю вибору власної життєвої стратегії та формуванням мотивацій – одруження / не одруження, вибір професії та професійної діяльності [40, с. 278]; еволюцією кар'єри, що супроводжується переосмисленням професійних цілей і бажанням перепрофілювання; відчуттям зростаючої відповідальності за догляд і виховання дітей, що вимагає встановлення чітких життєвих цілей і планів.

5) Негативні кореляційні зв'язки між показником самосприйняття (шкала психологічного благополуччя С. Riff) та показниками: страху відповідальності, орієнтації на соціальну винагороду як причин прокрастинації (за методикою М. Дворник); поганого перфекціонізму як причини академічної прокрастинації (за методикою L. Solomon, E. Rothblum).

Як бачимо, що студентам заочної форми навчання не заважають відчувати достатню задоволеність собою ані тривожність, пов'язана зі страхом

провалу, ані перспектива бути схваленим у професійному чи близькому колі за певну роботу, ані вдавання до спотворення реальності у надії виконати справу ідеально всупереч наростаючій тривожності і стресу.

Вважаємо, що визнання та адекватне прийняття своїх слабкостей та переваг, що у сукупності формують здорове ставлення до себе, мотивується особливостями психології зрілості: формуванням реалістичної оцінки власної значимості, досягнення незалежності від зовнішніх оцінок [6, с. 271]; виявленням самобутньої індивідуальності [45, с. 277]; проблемою захопленості собою, коли у центрі життя опиняється «Я» особистості, тому турбота про себе, своє дозвілля, самопочуття, внутрішній стан є вищими за інтереси інших [40, с. 312].

2.4. Просвітницька лекція на тему «Прокрастинація: причини, симптоми, профілактика»

Мета лекції. *Навчальна:* ознайомити із поняттям прокрастинації, її симптомами, причинами, наслідками, техніками подолання прокрастинації. *Розвивальна:* розвивати критичне мислення, навичку аналізу інформації. *Виховна:* виховати відповідальне ставлення до виконання своїх обов'язків та бажання розвивати навички управління часом.

Міжпредметні зв'язки: загальна психологія, психологія особистості, педагогіка.

Матеріально-технічне забезпечення: мультимедійна презентація.

Організація заняття: привітання, перевірка наявності студентів і студенток на лекції, їхньої готовності до заняття.

Мотивація: обґрунтувати необхідність розуміння суті прокрастинації з метою добору студентами технік для уникнення її симптомів та наслідків.

План

1. Поняття, види і причини прокрастинації.
2. Симптоми і наслідки прокрастинації особистості.
3. Шляхи подолання прокрастинації.

Активізація розумових здібностей: бесіда про важливість подолання прокрастинації, що сприятиме особистісному росту і досягненню цілей.

Самостійна робота: законспектувати три-п'ять шляхів подолання прокрастинації під час підготовки до іспитів.

Домашнє завдання: обрати найкращу для себе техніку управління часом та слідувати її правилам протягом тижня; проаналізувати зміни.

Література:

1. Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен. Прокрастинація: чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні / пер. з англ. К. Крапки. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
2. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 7. С. 172–180.
3. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
4. Лугова В.М., Голубєв С.М. Основи самоменеджменту та лідерства : навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.
5. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2018. № 4 (36). Ч. 2. С. 59–65.
6. Sirois M. Fuschia. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20 (6). № 5031. 15 p.

Зміст лекції

1. Поняття, види і причини прокрастинації.

Двадцять п'ять років тому досліджень прокрастинації практично не було. На початку 1980-х люди не мали доступу до інтернету, а володіння персональним комп'ютером ще не було нормою. Люди писали олівцями у блокнотах, набирали чернетки на друкарських машинках. Тепер технологічні здобутки дають нам змогу працювати цілодобово і без вихідних, але вони ж і

спокушають нас так само цілодобово, без вихідних прокрастинувати. Де б ми не перебували (на роботі чи вдома) ми іноді втрачаємо лік часу, займаючись серфінгом в інтернеті: читаємо новини, переглядаємо блоги тощо.

Насправді, з плином років прояви поведінки уникнення почастишали, а інтернет став цьому потужною причиною. Сьогодні інформація є необмеженою, легкодоступною; інформації є значно більше, ніж ми можемо опрацювати, не кажучи вже про те, щоб її використати. Забагато інформації, рішень і варіантів вибору – це багатьох заганяє в параліч прокрастинації.

Тож прокрастинація – це проблема значно ширша, ніж здавалося раніше: у ній переплітаються не лише особисті психологічні, поведінкові та емоційні особливості, а й соціальна, культурна і технологічна динаміка, біологічні й неврологічні схильності, а також загальнолюдські тенденції.

➤ Запитання до студентів та студенток

Прокрастинація. Це слово викликає у кожного з нас різні асоціації. Подумайте, які асоціації у вас.

Слово «прокрастинувати» буквально означає «відкладати, переносити, відстрочувати». Воно виникло в результаті об'єднання двох латинських слів: «pro» – «для» та «crastinus» – «завтра», що означає «я зроблю це пізніше».

Проблема прокрастинації існує давно. У єгиптян було два слова, що перекладались як «прокрастинувати», й обидва стосувалися виживання. Одне використовували для означення *корисної* звички уникати непотрібної роботи та імпульсивних дій, заощаджуючи так енергію. Інше ж позначало *шкідливу* звичку лінуватися робити те, що треба для виживання, наприклад відкладати оранку полів тоді, коли це слід зробити відповідно до циклу розливання Нілу.

Прокрастинація – добровільна та непотрібна затримка початку або завершення важливих і запланованих завдань, незважаючи на визнання того, що це матиме шкідливі наслідки для себе та інших.

Прокрастинація атакує представників усіх професій. Під постійним тиском оцінок та інших критеріїв перевірки знань студент відкладає написання робіт і підготовку до іспитів, аби потім, коли часу не лишається, зубрити вночі.

У висококонкурентному корпоративному середовищі люди уповільнюються замість того, щоб намагатися влитись у швидкісний ритм. Люди, яких дратує бюрократична тяганина, залишають необхідні, але нудні й дріб'язкові справи «в режимі розгляду», замість того, щоб завершити. Вдома прокрастинувати можна без кінця-краю: усім треба вирішити питання з новим тарифним планом мобільного оператора, прибрати чи вимити плиту.

З огляду на є різні види прокрастинації. Поширеною стала класифікація її видів Н. Мілгрема: *побутова* (відкладання регулярних домашніх справ: прання, прибирання); *невротична* (відкладання рішень, які матимуть довготривалі наслідки: створення сім'ї, вибір професії тощо); *компульсивна* (поєднання відкладання справ зі зволіканням у прийнятті рішень, що створює стійкі поведінкові моделі); *академічна* (відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо); *зволікання у прийнятті рішень*.

➤ Запитання до студентів та студенток

Поміркуйте, які причини можуть спонукати людину до прояву прокрастинації будь-якого виду.

На сьогодні вчені розробили кілька гіпотез виникнення прокрастинації, але не прийшли до єдиної теорії щодо того, які механізми лежать в її основі.

Так, Т. Вайда наводить такі причини прокрастинації: лінь; слабкість характеру; недостатня готовність; страх; відсутність радості від роботи; ситуативне перевантаження роботою; втома.

Т. Мотрук і Д. Стеценко вважають причинами прокрастинації: перфекціонізм; страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які виникнуть у разі успішного виконання; тривожність; невміння планувати.

Т. Колтунович та О. Поліщук до усього цього додають: відсутність мотивації чи ситуативну мотивацію; низьку компетентність; емоційне вигорання; незадовільний стан здоров'я; розмиті дедлайни; дефіцит часу.

П. Стіл визначив 4 основні причини: низький рівень упевненості в успішності виконання завдання; непринадність завдання; імпульсивність і схильність відволікатися; дуже віддалені в часі цілі та стимули.

Отже, прокрастинація є відкладанням справ через різні причини, такі як відсутність мотивації, стрес, неприємні емоції чи неправильне планування. Щоб подолати прокрастинацію, слід визначити якого вона виду (побутова, невротична, компульсивна, академічна чи зволікання у прийнятті рішень) та важливо попередньо розібратися у її причинах, які у кожного носять індивідуальний характер.

2. Симптоми і наслідки прокрастинації особистості.

Чимало прокрастинаторів усвідомлюють, що їхня схильність прокрастинувати живе власним життям. Вони порівнюють досвід прокрастинації з американськими гірками емоцій. Настрій покращується і погіршується залежно від намагань людини прогресувати.

Коли прокрастинатори затягують початок проекту, а потім беруться за нього, вони послідовно проходять через низку думок, почуттів і моделей поведінки, настільки типових, що їх називають «циклом прокрастинації», що може тривати кілька годин, тижнів, місяців чи навіть років: *«Цього разу я почну завчасно»* → *«Скоро треба починати»* → *«А що, як я не почну?»*: *«Чому я не почав раніше?»*, *«Я роблю усе, крім...»*, *«Мене ніщо не радує»*, *«Сподіваюсь, ніхто не дізнається»* → *«Час іще є»* → *«Це через мене... Зі мною щось не так!»* → *Остаточний вибір: робити чи ні: 1) «Я цього не витримаю!»* чи 2) *«Це не так і страшно. І чого я не почав раніше?»* → *«Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»*.

Т. Колтунович і О. Поліщук пояснюють механізм прокрастинації через опис симптомів, які по чергово відчуває людина. *Перший симптом* – бажання здійснити щось важливе, грандіозне, відтак людина починає діяти на підйомі емоцій, відчуває задоволення від труднощів. *Другий* – різкий спад мотивації, зниження бажання діяти за планом, що супроводжується або страхом перед обсягом роботи, або заспокоєнням і знаходженням причини, чому зараз її зробити не можна, що призводить до появи почуття провини, тривожності. *Третій* – відтягування часу до крайніх термінів з виправданням себе та своїх дій. Потім робота виконається у стиснуті терміни або не виконується взагалі.

Наслідками прокрастинації є: фізіологічні (емоційний і фізичний стрес, втрата продуктивності), психологічні (відчуття провини, зниження самооцінки), соціальні (погіршення відносин через невиконання зобов'язань). У довготривалій перспективі прокрастинація призводить до нагромадження проблем, паузи в професійному та особистісному розвитку, матеріальних негараздів, проблем зі сном, збільшення кількості захворювань.

Підсумовуючи, скажемо, що, як правило, більшість симптомів і наслідків прокрастинації негативно впливають на продуктивність людини, її фізичне і психічне здоров'я. Розуміння симптомів і наслідків є першим кроком у боротьбі із прокрастинацією, адже іноді за нею можуть стояти психологічні проблеми, які потребують професійної підтримки, консультації.

3. Шляхи подолання прокрастинації.

Профілактика прокрастинації – це процес, який вимагає часу та зусиль, але може забезпечити ефективне використання часу та ресурсів та важливий для досягнення успіху, покращення якості життя.

Т. Вайда пропонує такі рекомендації щодо подолання прокрастинації: 1) визначення особистісних пріоритетів та конкретизація черговості їх реалізації: а) мобілізація зусиль, матеріальних ресурсів для оперативного виконання важливих і термінових справ; б) підготовка до виконання чи часткове виконання важливих, але не термінових завдань; в) посильна робота над вирішенням маловажливих і відтермінованих завдань (середні цілі); г) перспективне планування виконання неважливих і нетермінових справ (віддалені цілі); 2) розділення складного завдання на дрібні операції; 3) налаштування себе на роботу; 4) чітке планування діяльності на певний період; 5) організація належного відпочинку з метою відновлення сил; 6) абстрагування від негативних факторів стресу; 7) виховання сили волі.

М. Дворник виокремлює два шляхи подолання прокрастинації:

1) Емоційна саморегуляція:

- Активізувати нейрони префронтальної кори для перспективного мислення: дихальні практики, майндфулнес, короткотривалі фізичні навантаження.

- Домовитися зі своїм перфекціонізмом: зусилля замість насилля; достатній рівень виконання завдання замість ідеального.
- Виконувати обумовлення «робота – винагорода»: знайти персональну цінність завдання; дякувати собі та іншим.
- Заручитися соціальною підтримкою для стану «Я ОК».

2) Таймменеджмент:

- Продуктивний час для найскладнішого: 3 години у першій частині дня; виокремити простір суто для роботи; обмежити чинники відволікання.
- Планувати помірно і заздалегідь: 5 справ на тиждень; 3 завдання на день.
- Планування відпочинку: відпочити без провини; день без гаджетів.
- Слідування технікам таймменеджменту:
 - *Метод жаби.* Неприємні справи називають жабами. Склавши список «жаб», рівномірно поділіть їх по днях тижня. Ранок слід починати з ліквідації такої «жаби». Таким чином ви задаєте тон на весь день, якщо зробите в першу чергу справу, яку хотілося відкласти.
 - *Метод помідора* придумав студент Франческо Чирилло. Він, як і всі студенти, перед сесією намагався досягнути неосяжне. І йому це вдалося за допомогою кухонного таймера у вигляді помідора. Він заводив таймер на 25 хвилин, протягом яких інтенсивно зубрив лекції. Потім – перерва на 5 хвилин. Далі йшов другий «помідор» і друга перерва. Після запуску 4-х «помідорів» студент розслаблявся на 15–20 хвилин.
 - *«Метод слона».* Слонами великі завдання і обсяги робіт. Іноді цей слон такий великий, що нам навіть страшно до нього підходити, а не те, що їсти. Розділіть «слона» на «біфштекси», тобто поділіть роботу на частини. Це називається «з'їсти» слона.
 - *Метод швейцарського сиру.* Якщо ви боїтеся приступати до справи, зробіть у сирі «дірку», виконавши частину робіт. Причому на відміну від послідовного «поїдання слона» робити «дірки» можна в довільному порядку. Можна почати з тих пунктів, до яких більше лежить душа.

➤ Запитання до студентів та студенток

Уявімо ситуацію. Ви втратили інтерес до навчання, вам нецікаві завдання, які задають викладачі. Підготовка до занять, сесії відбувається в останній момент. Які заходи могли б допомогти вам знизити рівень академічної прокрастинації? Прокоментуйте свою думку.

Серед заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, С. Соболева визначає такі: уважне ставлення викладачів до студентів, врахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, впровадження різноманітних методів та технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами.

Подолання прокрастинації є ключем до більшої результативності, успіху та загального благополуччя. Шляхи подолання прокрастинації (створення чітких цілей, розбиття завдань на менші частини, планування, виявлення мотивації та самодисципліни) можуть допомогти стати більш організованими та продуктивними. Отже, профілактика прокрастинації відіграє важливу роль у процесі саморозвитку, що позитивно впливає на кар'єру та якість життя. Застосовуючи ці методи, техніки, спрямовані на подолання схильності до зволікання, людина може побороти прокрастинацію та досягнути своїх цілей з більшою легкістю та задоволенням.

Висновки до другого розділу

Навчання є одним із способів підвищення життєстійкості в умовах невизначеності. Якщо студенти денної форми навчання можуть стресувати та прокрастинувати у зв'язку із значною кількістю занять та виконанням завдань в обмежений час, то студенти заочної – у зв'язку з необхідністю самостійного опанування великих об'ємів матеріалів.

Аналіз кількісних та якісних результатів проведеного дослідження дав змогу встановити, що академічна прокрастинація та причини її виникнення, висвітлені у роботі, не виявилися визначальними для студентів як денної, так і заочної форм навчання у впливі на відчуття психологічного благополуччя молоді. Наразі воно більше залежить від інших сфер життєдіяльності, а найбільше від аксіологічної та сфер побудови соціальних комунікацій і професійної, особистісної самореалізації.

Проте переважна більшість студентів обох форм навчання характеризуються середнім та високим рівнями загальної прокрастинації, а отже доволі часто стикаються з труднощами свідомого та дієвого вирішення завдань чи справ, вкладаючись у визначений строк.

З'ясовано, що загальний рівень прокрастинації найменш пов'язаний з такими шкалами психологічного благополуччя, як:

- «Цілі в житті», «Особистісне зростання», «Самосприйняття» та «Позитивні стосунки» у студентів денної форми навчання;
- «Особистісне зростання», «Цілі в житті», «Автономія» та «Самосприйняття» у студентів заочної форми навчання.

Таким чином, усвідомлення та управління прокрастинацією є ключовим чинником для підтримання психологічного благополуччя студентів обох форм навчання.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя серед студентів різних форм навчання, можна зробити наступні висновки.

1. Прокрастинацією прийнято вважати схильність особистості до відтермінування справ та прийняття рішень з різних причин. Прокрастинація може бути конструктивною за умови осмисленого відкладання людиною завдань і використання цього на часу на процеси ревіталізації, що у підсумку підвищить шанси на успіх роботи, що виконується.

Психологічне благополуччя – це складне функціонально-динамічне утворення, складовими якого є суб'єктивне благополуччя, компонент метапотреб, трансцендентний, особистісний, міжособистісний компоненти. У вітчизняній науці широко представлені два підходи до розуміння сутності психологічного благополуччя: гедоністичний (причиною психологічного благополуччя вважається переживання позитивних та відсутність негативних емоцій) та евдемоністичний (причиною психологічного благополуччя виступає самоактуалізація особистості та задоволення її вищих потреб).

Прокрастинація може викликати стрес, тривогу, зниження самооцінки та продуктивності, прояви депресії, що негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

2. З'ясовано, що схильність студентів до прояву ознак прокрастинації впливає, зокрема, на рівень їх академічної успішності та психофізіологічний стан; і в цілому, на певні характеристики психологічного благополуччя.

Аналіз численних наукових розвідок дозволив визначити такі особливості прояву прокрастинації у студентів, як: недостатність осмисленості життя, відсутність життєвих цілей і перспектив, нездатність справлятися з повсякденними справами, відсутність відчуття особистісного розвитку, неадекватність самооцінки, негативне ставлення до життя, недооцінка здібностей долати перешкоди, залежність від оцінки оточення,

неприйняття себе, неефективне управління часом, невмотивованість, погіршення самопочуття тощо.

3. Дані емпіричного дослідження дозволили констатувати, що індикатори особливостей прояву прокрастинації та психологічного благополуччя не мають помітно виражених відмінностей у студентів різних форм здобуття вищої освіти, але містять певну специфіку:

3.1. Показники загальної **прокрастинації** свідчать про те, що 57,1% студентів денної і 44,2% заочної форми демонструють високий рівень її прояву.

3.2. Причинами виникнення прокрастинації у студентів виступають: недооцінка готовності до виконання завдань; страх відповідальності; знижений рівень зацікавленості; орієнтація на соціальну винагороду і схильність до педантизму. Всі зазначені причини мають вищий рівень вираження у студентів денної форми навчання.

3.3. У сформованості таких структурних компонентів **психологічного благополуччя**, як: «Автономія», «Компетентність», «Особистісне зростання», «Цілі в житті» відмінності практично не спостерігається; поряд з тим, прояви компонентів «Позитивні стосунки» і «Самосприйняття» у студентів заочної форми навчання виражені більше.

4. Встановлено (обернені кореляційні) зв'язки між окремими причинами виникнення прокрастинації у здобувачів вищої освіти різних форм навчання і компонентами їхнього психологічного благополуччя. Так:

4.1. У студентів **денної форми** навчання найбільш виражені такі причини виникнення прокрастинації, як: «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Поганий перфекціонізм». Менш виражені: «Страх відповідальності» та «Низька зацікавленість».

4.2. У студентів **заочної форми** навчання найбільш вираженими виявилися такі причини прокрастинації, як: «Страх відповідальності» та «Поганий перфекціонізм». Менш виражені: «Орієнтація на соціальну винагороду», «Соціальна тривожність» та «Виклик».

4.3. Сформованість складових психологічного благополуччя у студентів різних форм навчання має такий вигляд:

– як для студентів денної, так і для студентів заочної форми навчання найбільш вагомими компонентами виявилися: «Особистісне зростання» та «Цілі в житті»;

– найменш вагомими для студентів денної форми навчання виступили «Компетентність» та «Автономія»; а для студентів заочної – «Позитивні стосунки» (до речі, компонент «Компетентність» у них взагалі не входить до жодної кореляційної групи).

4.4. Можна припустити, що відчуття відсутності особистісного розвитку (особистісне зростання) та нездатності до цілепокладання (цілі в житті) не пов'язуються у студентів:

– *денної форми* навчання із орієнтацією на соціальну винагороду, схвалення з боку оточуючих, високою вимогливістю до себе;

– *заочної форми* навчання зі страхом відповідальності, надмірною вимогливістю до себе, власною компетентністю.

5. На основі проведеного дослідження нами було розроблено просвітницьку лекцію на тему «Прокрастинація: причини, симптоми, профілактика», націлену на ознайомлення слухачів із сутністю, причинами, наслідками, симптомами прокрастинації та надання практичних рекомендацій для її подолання.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці інтервенцій для зменшення впливу прокрастинації на життєдіяльність студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова В.Д. Его-захисти в структурі психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 6–10. DOI: doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3709 (дата звернення: 11.07.2023).
2. Бабак О.О. Методи уникнення прокрастинації як шлях до ефективного самоменеджменту. *Сучасний стан економіки України: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали обл. наук.-практ. конф. учнів та здоб. вищої освіти, м. Кропивницький, 17 листопада 2021 р. Кропивницький, 2021. С. 18–20. URL: <https://dspace.kntu.kr.ua/server/api/core/bitstreams/5b0fc716-a2d5-42ac-b21d-24cf6e389dcb/content> (дата звернення: 06.08.2023).
3. Базика Є.Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Междисциплинарные исследования в науке и образовании* : сборник трудов Первой Междунар. науч.-метод. конф., г. Киев, 1 сентября 2012 г. Киев, 2012. С. 13–18. URL: https://man-ua.at.ua/Sb_T/2012/1k/pskhn-sbt-14-09-2012.pdf (дата звернення: 05.07.2023).
4. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 53 (3). С. 24–32. DOI: doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32 (дата звернення: 24.07.2023).
5. Білоус О.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 108 с.
6. Вікова психологія : навчальний посібник / О.П. Сергєєнкова та ін. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
7. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
8. Габа І.М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1. № 1. С. 150–154. URL:

http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/32.pdf (дата звернення: 23.07.2023).

9. Данильченко Т.В. Основи психології благополуччя особистості : навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2022. 268 с.

10. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

11. Джаббарова Л.В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2020. 251 с.

12. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук*. 2020. № 47. С. 53–66. DOI: doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345 (дата звернення: 23.07.2023).

13. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2020. 465 с.

14. Журавльова О.В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний та дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2019. № 8. С. 18–21. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2504> (дата звернення: 06.07.2023).

15. Зімовець С.В., Шара С.О. Прокрастинація: діагностика та корекція. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті* : тези доповідей XLV Міжнар. наук. студ. конф. за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2021 рік, м. Полтава, 13–14 квітня 2022 р. Полтава : ПУЕТ, 2022. Ч. 2 С. 287–290. URL: http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/12044/3/Збірник-2022_ч2_KHIT.pdf (дата звернення: 05.08.2023).

16. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 248 с.

17. Іваннікова Г.В. Теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 427–436. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/43.pdf> (дата звернення: 06.07.2023).

18. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

19. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5364/1/10.pdf> (дата звернення: 09.07.2023).

20. Карсаканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10. URL: <https://www.academia.edu/4482649/Опитувальник> (дата звернення: 04.08.2023).

21. Колтунович Т.А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/50.pdf> (дата звернення: 03.07.2023).

22. Коляда Н.М., Малус С.О. Особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12 (17). С. 353–364. DOI: [doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-353-364](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-353-364) (дата звернення: 20.07.2023).

23. Коробка І.М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. Вип. 2. С. 85–93. DOI: doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12 (дата звернення: 06.07.2023).

24. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С.

51–61. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos> (дата звернення: 08.07.2023).

25. Кулик І.В. Психологія вищої школи: методичні рекомендації. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. 63 с.

26. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 208–224. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf> (дата звернення: 03.07.2023).

27. Лісовенко А.Ф., Третьякова Т.М., Цільмак О.М. Чинники прокрастинації та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 4 (22). С. 460–472. DOI: [doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-460-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472) (дата звернення: 05.07.2023).

28. Ляховець Л.О. Особливості взаємозв'язку механізмів захисту і копінг-стратегій з рівнем прокрастинації у студентів. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології*: збірник тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 21–22 червня 2019 р. Львів, 2019. Ч. 1. С. 21–25. URL: erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2045 (дата звернення: 28.07.2023).

29. Ляховець Л.О., Костащук Г.Г. Особливості прояву психологічного благополуччя у студентів з різним рівнем сформованості компонентів безпеки освітнього середовища. *Дев'яті Сіверянські читання*: матеріали міжнар. наук. конф., м. Чернігів, 30 листопада 2018 р. Чернігів, 2019. С. 231–236. URL: erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2044 (дата звернення: 28.07.2023).

30. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 360 с.

31. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 3. С. 66–70. DOI: doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13 (дата звернення: 03.07.2023).

32. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (12). С. 66–71. DOI: [doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12) (дата звернення: 05.07.2023).

33. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9 (дата звернення: 16.07.2023).

34. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2015. № 1150. № 57. С. 34–39. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5104> (дата звернення: 11.07.2023).

35. Рудоманенко Ю.В. Лінь та прокрастинація: схожість та розбіжності. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених, м. Харків, 14 травня 2020 р. Харків, 2020. С. 294–295. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3606> (дата звернення: 03.07.2023).

36. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. ... докт. філософії: 053 Психологія. Одеса, 2023. 271 с.

37. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 3 (19). С. 28–38. DOI: doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3 (дата звернення: 02.07.2023).

38. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Т. 13. № 2. С. 213–231. DOI: doi.org/10.32453/5.v13i2.176 (дата звернення: 02.07.2023).

39. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л.З. Сердюк та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів, 2021. 236 с.

40. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

41. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 42–45. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034> (дата звернення: 17.07.2023).

42. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2014. Вип. 34. С. 190–197. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2014_34_26 (дата звернення: 23.07.2023).

43. Титаренко Т.М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2021. Т. 3. № 1. С. 1–7. DOI: doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-6 (дата звернення: 28.07.2023).

44. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119. DOI: [doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119) (дата звернення: 17.07.2023).

45. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ, 2017. 548 с.

46. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193. URL: dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/8002 (дата звернення: 24.07.2023).

47. Харченко А.С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 175–178. DOI: doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-36 (дата звернення: 24.07.2023).

48. Ющенко І.М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т. 1. № 4. С. 123–128. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/924> (дата звернення: 28.07.2023).

49. Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_13 (дата звернення: 16.07.2023).

50. Яковлева С.Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. Вип. 1. С. 77–83. DOI: doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10 (дата звернення: 24.07.2023).

51. Dardara A. Elsaeed, Al-Makhalid A. Khalid. Procrastination, Negative Emotional Symptoms, and Mental Well-Being among College Students in Saudi Arabia. *Anales de psicología*. 2022. Vol. 38. № 1. P. 17–24. DOI: doi.org/10.6018/analesps.462041 (дата звернення: 31.07.2023).

52. Devi R., Dhull P. Procrastination: a Behavior Need to Be Changed to Get Success. *International Education and Research Journal*. 2017. Vol. 3. № 5. P. 475–476. URL: ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/934 (дата звернення: 06.07.2023).

53. Gao J., McLellan R. Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*. 2018. Vol. 6 (17). 8 p. DOI: doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6 (дата звернення: 06.08.2023).

54. Gündoğan S. The Relationship of Academic Procrastination Behavior to School Burnout, Psychological Well-Being, and Academic Achievement. *HAYEF: Journal of Education*. 2023. Vol. 20. № 2. P. 106–111. DOI: doi.org/10.5152/hayef.2023.45 (дата звернення: 31.07.2023).

55. Habelrih A. Emily, Hicks E. Richard. Psychological Well-Being and Its Relationships with Active and Passive Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*. 2015. Vol. 7. № 3. P. 25–34. DOI: [dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n3p25](https://doi.org/10.5539/ijps.v7n3p25) (дата звернення: 28.07.2023).

56. Ismail Z. Psychological Well-Being and Its Relationship with Active and Passive Procrastination: A Study on Students of a Business University in Karachi. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*. 2016. Vol. 5. № 3. P. 87–94. DOI: doi.org/10.5901/ajis.2016.v5n3p87 (дата звернення: 30.07.2023).

57. Neil A. Fiore. *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York, 2007. 208 p.

58. Rozental A., Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014. Vol. 5. № 13. P. 1488–1502. DOI: doi.org/10.4236/psych.2014.513160 (дата звернення: 05.07.2023).

59. Serdiuk L. Psychological Well-being of Future Specialists in the Integrated Educational Environment and the Factors of Its Formation. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2011. Vol. 1. № 1. P. 44–51. URL: <https://www.journals.vu.lt/social-welfare/article/view/28314> (дата звернення: 17.07.2023).

60. Yang Z. Does Procrastination Always Predict Lower Life Satisfaction? A Study on the Moderation Effect of Self-Regulation in China and the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 1–8. DOI: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.690838/full> (дата звернення: 28.07.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Класифікації типів прокрастинації

<i>Автор(-ка) / автори(-ки)</i>	<i>Типи прокрастинації</i>
Joseph R. Ferrari (1990)	1. «Нерішучий» – прокрастинація, яка характеризується схильністю до небажання приймати рішення через відповідальність, яка буде за них покладена на особу. Часто причиною є перфекціонізм, який не дозволяє особі або розпочати справу, або її закінчити. 2. «Той, що бажає уникнути» – прокрастинація, яка виникає, коли людина прагне уникнути оцінки виконаної нею роботи, навіть якщо ця оцінка буде позитивною. 3. «Шукач пригод» (або «активний», тоді як інші – «пасивні») – прокрастинація, яка виникає, коли особа схильна до отримання гострих відчуттів, прагне виплеску адреналіну, що відбувається тоді, коли вона виконує справи в останній момент.
Norman A. Milgram, Gila Batori, Doron Mowrer (1992)	1) Побутова – відкладання домашніх справ, що вимагають регулярного виконання: прибирання, прання тощо. 2) Зволікання у прийнятті рішень – затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, тоді, коли є всі умови для прийняття рішення. 3) Невротична – відкладання життєво важливих рішень, які матимуть довготривалі наслідки: створення сім'ї, вибір професії тощо. 4) Компульсивна – поєднання відкладання справ зі зволіканням у прийнятті рішень, що створює стійкі поведінкові моделі. 5) Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо.
Norman A. Milgram, Rachel Tenne (2000)	Ця класифікація є удосконаленою версією попередньої унаслідок об'єднання авторами п'ятих типів прокрастинації у два основні: 1) Відкладання виконання завдань (або біхевіоральна прокрастинація). 2) Відкладання прийняття рішень (або децизійна прокрастинація).
Chun Chu A. Hsin, Choi J. Nam (2005)	1) Пасивний тип є прокрастинацією «в традиційному розумінні», за якої особи відкладають виконання завдань з огляду на різні негативні переживання (тривога, нерішучість, болючий перфекціонізм) внаслідок нездатності ухвалити рішення діяти своєчасно. Ключовою є відсутність активності, що мінімізує роль суб'єкта в координації життєвої ситуації, а у результаті невдачі знижує рівень особистісної відповідальності. 2) Активний тип передбачає раціональне рішення про відтермінування дій у зв'язку з очікуванням більш значущих результатів у майбутньому, тобто особа навмисно відкладає справу, бо їй комфортно працювати у стислі терміни, під тиском відповідальності за результат.

Закінчення додатка А

Закінчення таблиці А.1

М.С. Дворник (2018)	1) Конструктивний тип вважає причиною прокрастинації неготовність до виконання справ, оцінка завдань як складних і тривалих, необхідність підтримки або контролю оточення; прихильний до раціонального зволікання задля оптимізації умов життя. 2) Конвенційний тип пояснює прокрастинацію певним педантизмом: нерішучістю, неквапливістю; у разі відтермінування особа відчуває напругу, тривогу, сприймає власні дії як шкідливу звичку. 3) Енергозберігальний тип вважає причиною прокрастинації недооцінку часу та власних ресурсів, свою нерішучість або знесиленість. 4) Спорадичний тип пояснює прокрастинацію страхом відповідальності, незацікавленістю та педантизмом – пошуком специфічного стану для виконання важливих, складних, тривалих завдань; зволікання сприймається як перешкода. 5) Шаблонний тип характеризується неквапливістю і страхом перед виконанням завдань, адже останні можуть призвести до поразки або викликати перебільшені вимоги оточення в разі успіху. 6) Трендовий тип характеризується зухвалістю, виваженістю, униканням незнайомих завдань, бажанням дістати схвалення оточення. 7) Комунікативний тип схильний до відтермінування, якщо завдання нецікаве чи не передбачає соціального схвалення.
------------------------	--

Джерело: складено авторкою на підставі [10, с. 79–94; 14, с. 19; 21, с. 214; 26, с. 215; 32, с. 69]

Додаток Б

Таблиця Б.1

Тлумачення психологічного благополуччя українськими вченими

Авторка	Варіант тлумачення поняття «психологічне благополуччя»
Л.З. Сердюк (2011)	<i>Психологічне благополуччя</i> – інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування і ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. <i>Воно залежить</i> від ступеня реалістичності, структурованості та цілісності (узгодженості майбутнього, минулого та сьогодення) життєвої перспективи особистості, що включає цілі, завдання, цінності та прагнення.
Н.В. Каргіна (2015)	<i>Психологічне благополуччя</i> – динамічна сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. <i>Умова і прояви психологічного благополуччя</i> – погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості.
К.О. Санько (2016)	<i>Психологічне благополуччя</i> – один із важливих елементів психологічно здорової особистості, яка має певний запас психологічної міцності, що дозволяє їй продуктивно долати життєві складності та справлятися зі стресами повсякденного життя. <i>Почуття психологічного благополуччя</i> – інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму, психіки, позитивним самоставленням та довірливим ставленням до світу.
Т.М. Титаренко (2018)	<i>Психологічне благополуччя</i> – переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Науковиця асоціює такі переживання зі «смаком до творення нового», «апробаціями незнайомого», готовністю «імпровізувати з власним життям», але з одночасним уникненням ймовірних деструктивних наслідків.
Л.В. Джаббарова (2019)	<i>Психологічне благополуччя студентської молоді</i> – інтегральна сукупність психологічних властивостей студентів, що обумовлена комплексом зовнішніх та внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості у процесі навчально-професійної діяльності.

Джерело: складено авторкою на підставі [11, с. 3; 18, с. 52; 41, с. 44; 44, с. 113; 59, с. 46, 50]

Додаток В*Таблиця В.1***Ознаки прокрастинації за Neil A. Fiore**

<i>Ознака прокрастинації</i>	<i>Додаткові запитання для виявлення ознаки</i>
1. Сприймання життя як довгої низки зобов'язань, які людина нездатна стримати. Складання нескінченно довгих списків важливих справ.	Чи використовуєте у розмові з собою такі вирази, як «ти мусиш...», «тобі слід було б...»? Чи відчуваєте ви своє безсилля, нездатність зробити вибір? Чи відчуваєте хвилювання чи постійний страх бути пійманим на прокрастинації? Чи страждаєте на безсоння, чи складно розслабитися вночі, у вихідні, у відпустці (якщо у вас буває відпустка)?
2. Проблеми з відчуттям часу. Використання невизначених термінів, «якось наступного тижня...» або «восени...», говорячи про початок роботи над новим проєктом.	Буває, що не помічаєте, на що витрачаєте час? Чи маєте ви порожній розклад, не заповнений чіткими домовленостями, завданнями та дедлайнами? Ви хронічно спізнюєтеся на зустрічі та вечері? Ви не можете правильно розрахувати, скільки часу займе дорога через місто з урахуванням пробок?
3. Відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей. Людина відчуває труднощі, коли зайнята якимось одним проєктом.	Вам складно зрозуміти, що ж ви дійсно хочете від себе, але ви знаєте твердо, чого вам слід було б хотіти? Вас легко відволікти від мети іншим планом, який, здається, не пов'язаний з жодними проблемами? Вам складно визначити, на що насамперед витратити свій час, а з чим можна почекати?
4. Розуміння того, що людина себе не реалізує, відчуття фрустрації, пригніченості. Наявність таких життєвих цілей, яких людина ніколи не досягала і навіть не намагалася.	Є боязнь лишитися прокрастинатором назавжди? Чи маєте відчуття, що ви ніколи не отримуйте задоволення від завершеного проєкту? Чи маєте відчуття, що ви чогось позбавлені – постійно працюючи чи, навпаки, відчуваючи провину за те, що не працюєте? Чи вирують в голові думки: «І навіщо я це зробив?» або: «Що ж зі мною не так?»
5. Нерішучість та боязнь того, що критикуватимуть за помилки. Відкладання фінальної стадії проєкту у спробах довести результат до досконалості.	Чи боїтеся ви взяти на себе відповідальність за прийняття рішень через страх виявитися винним, якщо щось піде не так? Чи ви потребуєте досконалого виконання навіть незначних справ? Чи очікуєте ви від себе, що не засмутитеся через помилки і будете вищі за критику? Чи відчуваєте ви нескінченний страх через те, що «щось піде не так»?

Закінчення додатка В*Закінчення таблиці В.1*

6. Низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно.	Ви списуєте провину за свої помилки на зовнішні обставини, бо боїтеся зізнатися, що маєте недоліки? Чи вважаєте, що «ви – це те, що ви робите» або що «ви є відображенням вашої сутності»? Чи відчуваєте, що не можете контролювати власне життя? Боїтеся, що вас засуджуватимуть і вважатимуть неповноцінним?
--	--

Джерело: складено авторкою на підставі [57, с. 11–18]

Додаток Г

Бланк дослідження на тему «Особливості взаємозв'язку прокрастинації та психологічного благополуччя у студентів різних форм навчання»

Шановний(-а) учаснику(-це)!

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка вивчає особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та прокрастинації у студентів.

Просимо Вас взяти участь в анкетуванні і допомогти у проведенні дослідження. Воно анонімне і його результати будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Заздалегідь щиро дякуємо за Вашу увагу, приділений час і співпрацю!

Методика №1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя (SPWB)»

Carol D. Ryff в адаптації С.В. Карсканової

Інструкція. Опитувальник містить 84 твердження. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями про те, що Ви відчуваєте відносно себе і свого життя на цей момент. Для цього позначте цифру, що найбільш точно описує ступінь вашої згоди з твердженням, використовуючи 6-бальну шкалу відповідей, у якій:

- «1» – повністю не згоден(-а);
- «2» – здебільшого не згоден(-а);
- «3» – де в чому не згоден(-а);
- «4» – де в чому згоден(-а);
- «5» – швидше згоден(-а);
- «6» – повністю згоден(-а).

Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Бланк опитувальника

№	Твердження	Бал
1.	Багато людей вважають мене люблячим(-ою) і дбайливим(-ою).	1 2 3 4 5 6
2.	Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1 2 3 4 5 6
3.	Взагалі, я вважаю, що сам(-а) несу відповідальність за те, як я живу.	1 2 3 4 5 6
4.	Я не зацікавлений(-а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1 2 3 4 5 6
5.	Мені приємно думати про те, що я зробив(-ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1 2 3 4 5 6
6.	Коли я проглядаю історію свого життя, я задоволений(-а) тим, як все склалося.	1 2 3 4 5 6
7.	Вважаю підтримку близьких стосунків складною і даремною.	1 2 3 4 5 6
8.	Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1 2 3 4 5 6
9.	Труднощі повсякденного життя часто нервують мене.	1 2 3 4 5 6
10.	Я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1 2 3 4 5 6
11.	Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1 2 3 4 5 6
12.	Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.	1 2 3 4 5 6

13.	Я часто відчуваю себе самотнім(-ьою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями.	1 2 3 4 5 6
14.	Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1 2 3 4 5 6
15.	Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1 2 3 4 5 6
16.	Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1 2 3 4 5 6
17.	Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1 2 3 4 5 6
18.	Мені здається, що багато людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1 2 3 4 5 6
19.	Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1 2 3 4 5 6
20.	Я схильний(-а) турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1 2 3 4 5 6
21.	Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1 2 3 4 5 6
22.	Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1 2 3 4 5 6
23.	У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1 2 3 4 5 6
24.	Була б можливість, я б багато що в собі змінив(-ла).	1 2 3 4 5 6
25.	Для мене важливо бути хорошим(-ою) слухачем(-кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1 2 3 4 5 6
26.	Бути задоволеним(-ою) самим(-ою) собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1 2 3 4 5 6
27.	Я часто відчуваю себе заваленим(-ою) своїми обов'язками.	1 2 3 4 5 6
28.	Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїм думцям про себе і про світ.	1 2 3 4 5 6
29.	Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1 2 3 4 5 6
30.	Мені подобається більша частина моїх якостей.	1 2 3 4 5 6
31.	Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити.	1 2 3 4 5 6
32.	Я схильний(-а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1 2 3 4 5 6
33.	Якби я був(-ла) незадоволений(-а) своєю життєвою ситуацією, я б зробив(-ла) ефективні кроки, щоб її змінити.	1 2 3 4 5 6
34.	Якщо подумати, я не досяг(-ла) більшого як особистість за останні кілька років.	1 2 3 4 5 6
35.	Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1 2 3 4 5 6
36.	У минулому я зробив(-ла) декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1 2 3 4 5 6
37.	Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1 2 3 4 5 6
38.	Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1 2 3 4 5 6
39.	Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1 2 3 4 5 6
40.	З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.	1 2 3 4 5 6
41.	Я звик(-ла) ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1 2 3 4 5 6
42.	Я багато в чому розчарований(-а) своїми досягненнями в житті.	1 2 3 4 5 6
43.	Мені здається, що у більшості оточуючих більше друзів, ніж у мене.	1 2 3 4 5 6
44.	Для мене більш важливо пристосуватися до інших, ніж залишитися одному(-ій) зі своїми принципами.	1 2 3 4 5 6

45.	Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений(-а) робити щодня.	1 2 3 4 5 6
46.	З часом я почав(-ла) більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1 2 3 4 5 6
47.	Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1 2 3 4 5 6
48.	Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1 2 3 4 5 6
49.	Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1 2 3 4 5 6
50.	Я впевнений(-а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1 2 3 4 5 6
51.	Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(-ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1 2 3 4 5 6
52.	Мені здається, що я став(-ла) значно розвиненіший(-а), як особистість, з часом.	1 2 3 4 5 6
53.	Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1 2 3 4 5 6
54.	Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1 2 3 4 5 6
55.	У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1 2 3 4 5 6
56.	Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1 2 3 4 5 6
57.	Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1 2 3 4 5 6
58.	Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1 2 3 4 5 6
59.	Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1 2 3 4 5 6
60.	Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1 2 3 4 5 6
61.	Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1 2 3 4 5 6
62.	Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі чи члени сім'ї не згодні з ними.	1 2 3 4 5 6
63.	Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(-ла).	1 2 3 4 5 6
64.	Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та росту.	1 2 3 4 5 6
65.	Іноді мені здається, що я зробив(-ла) все в моєму житті, що було потрібно.	1 2 3 4 5 6
66.	Багато днів я прокидаюся пригнічений(-а) думками про те, як я прожив(-ла) своє життя.	1 2 3 4 5 6
67.	Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1 2 3 4 5 6
68.	Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.	1 2 3 4 5 6
69.	Мої спроби знайти вид діяльності і взаємини, що підходять для мене, були вельми успішними.	1 2 3 4 5 6
70.	Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1 2 3 4 5 6
71.	Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1 2 3 4 5 6
72.	У минулому були злети і падіння, але в цілому я б не став(-ла) нічого міняти.	1 2 3 4 5 6
73.	Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1 2 3 4 5 6
74.	Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1 2 3 4 5 6

75.	Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1 2 3 4 5 6
76.	Я дуже давно перестав(-ла) намагатися поліпшити або змінити щось в житті.	1 2 3 4 5 6
77.	Мені приємно думати про те, чого я досяг(-ла) у житті.	1 2 3 4 5 6
78.	Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1 2 3 4 5 6
79.	Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1 2 3 4 5 6
80.	Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1 2 3 4 5 6
81.	Я спромігся(-лася) створити своє помешкання і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1 2 3 4 5 6
82.	Правильно кажуть, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1 2 3 4 5 6
83.	Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато вартує.	1 2 3 4 5 6
84.	У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1 2 3 4 5 6

Методика №2. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.С. Дворник

Інструкція. Анкета містить 41 твердження. Вона допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених Вами завдань.

Будь ласка, прочитайте уважно твердження і оцініть ступінь своєї згоди / незгоди із кожним, обравши потрібний варіант відповіді за допомогою 5-бальної шкали:

«1» – однозначно ні;

«2» – радше ні;

«3» – можливо, так, можливо, ні;

«4» – радше так;

«5» – однозначно так.

Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень.

Бланк анкети

№	Твердження	Бал
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти, удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомогі досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5
11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5

12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5
27.	Ви не будете виконувати завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним, монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що 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, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Методика №3. Опитувальник «Шкала оцінки академічної прокрастинації (PASS)»

Laura J. Solomon, Esther D. Rothblum в адаптації М.В. Зверєвої

Інструкція. Опитувальник містить 27 тверджень. Пригадайте, коли в крайній раз з Вами траплялася схожа ситуація: наближається закінчення начального семестру чи звітного періоду (якщо Ви студент(-ка), що працює). Вам необхідно здати роботу, задану ще на початку сесії / терміну, але роботу над цим завданням Ви ще й не розпочинали.

Нижче наведені причини, з яких Ви могли відкладати виконання роботи. Оцініть їх за 5-бальною шкалою, відповідно до того, наскільки вони відповідають Вашим уявленням:

- «1» – абсолютно НЕ пояснює, чому я не виконав(-ла) роботу;
- «2» – швидше, НЕ пояснює;
- «3» – частково пояснює;
- «4» – швидше, пояснює;
- «5» – повністю пояснює.

Бланк другого субтесту опитувальника

№	Твердження	Бал
7.	Я хвилювався(-лася), що керівникові не сподобається моя робота.	1 2 3 4 5
8.	Я довго не міг(-ла) вирішити, що включати, а що не включати до своєї звітності.	1 2 3 4 5
9.	Я чекав(-ла) поки колега/одногрупник закінчить свій звіт і дасть пораду.	1 2 3 4 5
10.	У мене було надто багато іншої роботи.	1 2 3 4 5
11.	Я хотів(-ла) отримати пораду від керівника, але мені було незручно турбувати його.	1 2 3 4 5
12.	Я боявся(-лася), що отримаю погану оцінку своєї роботи.	1 2 3 4 5
13.	Мене обурює необхідність виконувати завдання, призначені мені іншими.	1 2 3 4 5
14.	Я не вважав(-ла), що мені достатньо знань для виконання завдання.	1 2 3 4 5
15.	Мені дуже не сподобалося писати звіти.	1 2 3 4 5
16.	Я дуже переживав(-ла) через цю роботу.	1 2 3 4 5
17.	Мені було важко звертатися до інших людей за інформацією.	1 2 3 4 5
18.	Я отримую задоволення, виконуючи завдання в останню хвилину.	1 2 3 4 5
19.	Я не міг(-ла) вибрати тему (напрямок) своєї роботи.	1 2 3 4 5
20.	Я хвилювався(-лася), що якщо дуже добре виконаю свою роботу, мої колеги будуть обурені цим.	1 2 3 4 5
21.	Я навіть не сподівався(-лася), що добре виконаю завдання.	1 2 3 4 5
22.	Я не був(-ла) впевнений(-а), що зможу виконати завдання добре.	1 2 3 4 5
23.	Мені не вистачало сил/енергії, щоб почати роботу.	1 2 3 4 5
24.	Мені здавалося, що виконання завдання забирає занадто багато часу.	1 2 3 4 5
25.	Мене приваблював виклик написання роботи в останній момент.	1 2 3 4 5
26.	Я знав(-ла), що інші теж ще не починали роботи.	1 2 3 4 5
27.	Мене обурюють люди, які виставляють мені жорсткі терміни виконання.	1 2 3 4 5
28.	Я хвилювався(-лася), що моя робота не відповідатиме моїм очікуванням.	1 2 3 4 5
29.	Я боявся(-лася), що якщо отримаю хорошу оцінку результатів своєї роботи, в майбутньому від мене будуть очікувати більшого.	1 2 3 4 5
30.	Я сподівався(-лася), що керівник дасть додаткову інформацію для виконання роботи.	1 2 3 4 5

31.	Я висував(-ла) до себе високі вимоги і хвилювався(-лася), що не зможу їм відповідати.	1 2 3 4 5
32.	Мені просто було лінь писати роботу.	1 2 3 4 5
33.	Друзі змушували мене займатися іншими справами.	1 2 3 4 5

Методика №4. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації»

М.А. Кисельової в адаптації Л.М. Карамушки, О.І. Бондарчук, Т.В. Грубі

Інструкція. Опитувальник містить 15 тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи 3-бальну шкалу відповідей, у якій:

«0» – Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням;

«1» – Вам важко визначитися;

«2» – Ви повністю погоджуєтеся з твердженням.

Бланк опитувальника

№	Твердження	Бал
1.	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.	0 1 2
2.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання якнайкраще.	0 1 2
3.	Після реалізації наміченої мети, я відчуваю тривогу, що вчасно не виконав(-ла) своє завдання.	0 1 2
4.	Прийнявши рішення я, як правило, відкладаю на невизначений термін його реалізацію.	0 1 2
5.	Я повинен(-на) виконати заплановане якнайкраще, тому спочатку виконую другорядні завдання.	0 1 2
6.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання не турбуючись заздалегідь.	0 1 2
7.	Перш ніж прийняти рішення, я витрачаю багато часу на те, щоб примусити себе цілеспрямовано думати про нього.	0 1 2
8.	Всі заплановані завдання мені потрібно зробити якнайкраще, тому я не поспішаю з виконанням як головних, так і другорядних завдань.	0 1 2
9.	Я відчуваю тривогу, коли потрібно прийняти важливе рішення.	0 1 2
10.	Перш ніж реалізовувати основне завдання, я витрачаю багато часу на реалізацію другорядних.	0 1 2
11.	Чим складніше заплановане завдання, тим менше я змотивований(-а) прийняти швидке рішення і, тим більше задоволення я отримую від його реалізації.	0 1 2
12.	У мене викликає тривогу реалізація прийнятого рішення, тому я намагаюся не поспішати з його прийняттям.	0 1 2
13.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб отримати задоволення, виконуючи завдання в екстремально короткі терміни.	0 1 2
14.	Для мене важливо виконати складне завдання якомога краще, тому я витрачаю багато часу і на процес прийняття рішення, і на процес його реалізації.	0 1 2
15.	Я відчуваю тривогу в процесі прийняття важливого рішення, тому витрачаю багато часу на виконання другорядних завдань, перш ніж приступити до головної мети.	0 1 2

Будь ласка, зазначте деяку інформацію про себе:

Вкажіть Вашу стать.

Жіноча	Чоловіча	Не зараховую себе до жодного з варіантів
--------	----------	--

Вкажіть Ваш вік:

Де Ви проживаєте?

Місто	Селище, село
-------	--------------

Студентом(-кою) якого закладу вищої освіти Ви є?

На якому факультеті навчаєтесь?

Яка Ваша професія чи спеціальність (якщо Ви не працюєте)?

На якому курсі навчаєтесь?

I курс бакалаврату	II курс бакалаврату	III курс бакалаврату	IV курс бакалаврату	I курс магістратури	II курс магістратури
-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------

На якій формі навчання Ви навчаєтесь?

Денна	Заочна
-------	--------

Яка Ваша освіта?

Повна загальна середня (загальноосвітня школа)	Професійна / професійно-технічна (професійний ліцей, професійно-технічне, професійно- художнє училища тощо)	Незакінчена вища (довчився(-лася) до 3-го курсу)	Вища
---	--	--	------

Який Ваш сімейний стан?

У шлюбі	У стосунках	У пошуках партнера(-ки)	Не перебуваю у стосунках і пошуках партнера(-ки)	Розлучений(-а)	Вдівець (вдова)
---------	-------------	----------------------------	--	----------------	--------------------

Чи маєте Ви дітей?

Так, одну	Так, двоє	Так, троє або більше	Ні
-----------	-----------	----------------------	----

**Ми вдячні Вам за участь,
витрачений час та небайдужість!**

Додаток Д

**Матриці кореляційного аналізу
з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона**

Статистика группы

	форма навчання	N	Среднее	Среднекв.отк лонение	Среднекв. ошибка среднего
Прокрастинація_Мотиваційна	денна	42	4,4524	2,18869	,33772
Недостатність	заочна	43	4,6512	2,10310	,32072
Прокрастинація_Перфекціонізм	денна	42	5,6667	1,94644	,30034
_ Кисельова	заочна	43	4,5581	2,00360	,30555
Прокрастинація_Тривожність_	денна	42	5,1429	2,32244	,35836
Кисельова	заочна	43	5,3953	2,11727	,32288
Прокрастинація_Загальна	денна	42	15,2619	4,32271	,66701
	заочна	43	14,6047	4,71643	,71925

Критерий для независимых выборок

	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних							
	F	Значи мость	т	ст.св.	Знач. (двух сторо нная)	Сред няя разно сть	Сред некв. ошиб ка разно сти	95% доверительный интервал для разности		
								Нижняя	Верхняя	
Прокрастин ація_Мотив аційна	,154	,696	-,427	83	,670	-,19878	,46552	-1,12469	,72712	
Недостатні сть			-,427	82,665	,671	-,19878	,46574	-1,12518	,72762	
Прокрастин ація_Перф екціонізм_ Кисельова	,012	,912	2,586	83	,011	1,10853	,42859	,25608	1,96098	
			2,587	82,998	,011	1,10853	,42844	,25637	1,96068	
Прокрастин ація_Триво жність_ Кисельова	,002	,962	-,524	83	,602	-,25249	,48183	-1,21084	,70586	
			-,523	81,899	,602	-,25249	,48236	-1,21208	,70710	
Прокрастин ація_ Загальна	,025	,874	,669	83	,505	,65725	,98194	-1,29579	2,61030	
			,670	82,670	,505	,65725	,98093	-1,29389	2,60840	

Статистика группы

	форма навчання	N	Среднее	Среднеkv.откло нение	Среднеkv. ошибка среднего
Ріф_Психол Благополуччя_	денна	42	53,8810	9,52840	1,47026
Позитивні стосунки	заочна	43	55,0000	11,42470	1,74225
Ріф_Психол Благополуччя_	денна	42	52,7857	11,90928	1,83764
Автономія	заочна	43	52,6977	8,10801	1,23646
Ріф_Психол Благополуччя_	денна	42	47,7143	6,35643	,98082
Компетентність	заочна	43	47,4651	6,41185	,97780
Ріф_Психол Благополуччя_	денна	42	59,6905	12,11830	1,86989
Особистісне Зростання	заочна	43	59,6047	11,39996	1,73848
Ріф_Психол Благополуччя_	денна	42	55,0476	10,74982	1,65873
Цілі в Житті	заочна	43	55,3953	9,22507	1,40681
Ріф_Психол Благополуччя_	денна	42	54,5952	12,68004	1,95657
Самосприйняття	заочна	43	56,3488	10,93897	1,66818

Статистика группы

	форма навчання	N	Среднее	Среднеkv.отк лонение	Среднеkv. ошибка среднего
Академ Прокрастинація_Соціальна	денна	42	28,5476	9,18164	1,41676
Тривожність_Соломон	заочна	43	27,6279	7,98219	1,21727
Академ Прокрастинація_Лінощі_	денна	42	15,8810	5,17123	,79794
Соломон	заочна	43	15,1163	4,14734	,63246
Академ Прокрастинація_Виклик_	денна	42	9,4524	3,43016	,52928
Соломон	заочна	43	8,8605	2,99668	,45699
Академ Прокрастинація_Поганий	денна	42	17,3810	6,05242	,93391
Перфекціонізм_Соломон	заочна	43	16,3023	4,82323	,73554

Статистика группы

	форма навчання	N	Среднее	Среднеkv.отк лонение	Среднеkv. ошибка среднего
Причини Прокрастинації_Недооцінка	денна	42	46,1190	8,07647	1,24623
готовності до Виконання Завдань	заочна	43	42,0000	5,65685	,86266
Причини Прократинації_Страх	денна	42	17,9762	5,82881	,89940
Відповідальності	заочна	43	16,5814	3,81246	,58140
Причини Прокрастинації_Знижений	денна	42	18,5000	5,83200	,89990
рівень Зацікавленості	заочна	43	16,9767	2,78164	,42420
Причини Прокрастинації_Соціальна	денна	42	21,6190	5,35543	,82636
Винагорода	заочна	43	19,4884	3,51441	,53594
Причини Прокрастинації_Схильність до	денна	42	25,0952	4,33257	,66853
Педантизму	заочна	43	23,7442	3,10217	,47308

Критерий для независимых выборок

	Критерий равенства дисперсий	t-критерий для равенства средних							
		Ливиня							
		F	Значимость	T	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднекв. ошибка разности	95% доверительный интервал для разности
Причины Про крастинації_ Недооцінка готовності до Виконання Завдань	Предполагаются равные дисперсии	2,609	,110	2,729	83	,008	4,11905	1,50952	1,11668 7,12142
	Не предполагаются равные дисперсии			2,718	73,281	,008	4,11905	1,51567	1,09851 7,13959
Причины Про крастинації_ Страх Відповідальності	Предполагаются равные дисперсии	8,893	,004	1,309	83	,194	1,39480	1,06586	-,72516 3,51475
	Не предполагаются равные дисперсии			1,302	70,420	,197	1,39480	1,07096	-,74094 3,53053
Причины Про крастинації_ Знижений рівень Зацікавленості	Предполагаются равные дисперсии	23,423	,000	1,543	83	,127	1,52326	,98744	-,44072 3,48723
	Не предполагаются равные дисперсии			1,531	58,429	,131	1,52326	,99487	-,46787 3,51438
Причины Про крастинації_ Соціальна Винагорода	Предполагаются равные дисперсии	5,829	,018	2,174	83	,033	2,13068	,98028	,18093 4,08042
	Не предполагаются равные дисперсии			2,163	70,559	,034	2,13068	,98494	,16655 4,09480
Причины Про крастинації_ Схильність до Педантизму	Предполагаются равные дисперсии	3,540	,063	1,656	83	,101	1,35105	,81585	-,27164 2,97374
	Не предполагаются равные дисперсии			1,650	74,184	,103	1,35105	,81898	-,28074 2,98285

Перекрестная таблица

			Рівень_Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність_Кисельова			Всего
			низький	середній	високий	
форма навчання	денна	Количество	13	23	6	42
		% в форма навчання	31,0%	54,7%	14,3%	100,0%
	заочна	Количество	11	25	7	43
		% в форма навчання	25,6%	58,1%	16,3%	100,0%
Всего		Количество	24	48	13	85
		% в форма навчання	28,2%	56,5%	15,3%	100,0%

			Рівень Прокрастинація Перфекціонізм Кисельова			Всього
			низький	середній	високий	
форма навчання	денна	Количество	7	22	13	42
		% в форма навчання	16,7%	52,3%	31,0%	100,0%
	заочна	Количество	15	21	7	43
		% в форма навчання	34,9%	48,8%	16,3%	100,0%
Всього		Количество	22	43	20	85
		% в форма навчання	25,9%	50,6%	23,5%	100,0%

Перекрестная таблица

			Рівень Прокрастинація Тривожність Кисельова			Всього
			низький	середній	високий	
форма навчання	денна	Количество	8	26	8	42
		% в форма навчання	19,0%	62,0%	19,0%	100,0%
	заочна	Количество	10	22	11	43
		% в форма навчання	23,3%	51,2%	25,5%	100,0%
Всього		Количество	18	48	19	85
		% в форма навчання	21,2%	56,4%	22,4%	100,0%

Перекрестная таблица

			Рівень Прокрастинація Загальна Кисельова			Всього
			низький	середній	високий	
форма навчання	денна	Количество	1	17	24	42
		% в форма навчання	2,4%	40,5%	57,1%	100,0%
	заочна	Количество	2	22	19	43
		% в форма навчання	4,7%	51,1%	44,2%	100,0%
Всього		Количество	3	39	43	85
		% в форма навчання	3,5%	45,9%	50,6%	100,0%

Корреляции

[illegible]

Академ Прокрас тинація_ Лінощі_ Соломо н	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	,253	,518**	,192	,156	,398**	,132	1	,287	,246	,103	-,217	-,041	-,065
		,102	,000	,217	,318	,008	,398		,062	,112	,511	,162	,796	,681
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Академ Прокрас тинація_ Виклик_ Соломо н	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	,136	,272	,277	,393**	,142	,196	,287	1	,731**	,113	-,272	,035	-,049
		,384	,078	,072	,009	,364	,208	,062		,000	,471	,077	,823	,753
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Академ Прокрас тинація_ Поганий Перфек ціонізм_ Соломо н	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	-,014	,254	,254	,446**	,021	,326*	,246	,731**	1	-,191	-,314*	-,087	-,257
		,929	,100	,100	,003	,893	,033	,112	,000		,219	,041	,581	,096
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Прокрас тинація_ Мотивац ійна Недоста тність	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	,120	-,081	,174	-,131	,019	-,154	,103	,113	-,191	1	,228	,615**	,819**
		,443	,606	,266	,402	,905	,324	,511	,471	,219		,141	,000	,000
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Прокрас тинація_ Перфек ціонізм_ Кисельо ва	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	-,002	-,065	-,126	-,428**	-,310*	-,214	-,217	-,272	-,314*	,228	1	,227	,629**
		,989	,677	,422	,004	,043	,167	,162	,077	,041	,141		,143	,000
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Прокрас тинація_ Тривожн ість_Кис ельова	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	-,107	-,112	,030	-,148	,085	-,028	-,041	,035	-,087	,615**	,227	1	,820**
		,493	,476	,849	,343	,589	,860	,796	,823	,581	,000	,143		,000
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Прокрас тинація_ Загальн а	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння) N	,004	-,114	,037	-,307*	-,085	-,172	-,065	-,049	-,257	,819**	,629**	,820**	1
		,977	,467	,812	,045	,587	,269	,681	,753	,096	,000	,000	,000	
		43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

1 група**Общности**

	Начальная	Извлечение
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	1,000	,391
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	1,000	,356
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	1,000	,659
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	1,000	,712
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	1,000	,529
Причини Прократинації_Страх Відповідальності	1,000	,496
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	1,000	,236
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	1,000	,607
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму	1,000	,559
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	1,000	,688
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	1,000	,598
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	1,000	,535
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	1,000	,728
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність	1,000	,706
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова	1,000	,193
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова	1,000	,431
Прокрастинація_Загальна	1,000	,878

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Объясненная совокупная дисперсия

Ком пон ент	Нач. собственные значения			Извл. суммы квадратов нагрузок			Ротация суммы квадратов нагрузок		
	Всего	% диспер сии	Суммар ный %	Всего	% дисперсии	Суммарны й %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	6,424	37,790	37,790	6,424	37,790	37,790	6,288	36,990	36,990
2	2,878	16,932	54,722	2,878	16,932	54,722	3,014	17,732	54,722
3	1,740	10,238	64,959						
4	1,090	6,410	71,369						
5	1,033	6,078	77,447						
6	,881	5,181	82,628						
7	,732	4,303	86,931						
8	,522	3,072	90,004						
9	,369	2,173	92,177						
10	,336	1,975	94,153						
11	,288	1,693	95,846						
12	,236	1,387	97,233						
13	,178	1,048	98,281						
14	,142	,836	99,116						
15	,085	,499	99,615						
16	,065	,385	100,000						
17	-1,337E-15	-7,863E-15	100,000						

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Матриця компонентів^а

	Компонент 1	Компонент 2
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	,842	
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	-,801	
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	,798	
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	-,788	
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	,764	
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	,749	
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	-,715	
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	,707	
Причини Прокрастинації_Страх Відповідальності	,688	
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	-,592	
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	-,579	
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	,484	
Прокрастинація_Загальна		,925
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність	-,317	,778
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму	,322	-,674
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова		,640
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова		,416

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

а. Извлечено компонентів - 2.

Повернута матриця компонентів^а

	Компонент 1	Компонент 2
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	,853	
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	-,837	
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	-,811	
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	,772	
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	,738	-,379
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	,730	
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	-,727	
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	,719	
Причини Прокрастинації_Страх Відповідальності	,645	
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	-,614	
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	-,566	
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	,482	
Прокрастинація_Загальна		,936
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність		,825
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму		-,724
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова		,600
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова		,436

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошло за 3 итераций.

Матриця преобразований компонентів

Компонент	1	2
1	,981	-,196
2	,196	,981

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

2 група**Описательные статистики**

	Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Анализ N
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	55,0000	11,42470	43
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	52,6977	8,10801	43
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	59,6047	11,39996	43
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	55,3953	9,22507	43
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	56,3488	10,93897	43
Причини Прократинації_Страх Відповідальності	16,5814	3,81246	43
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	16,9767	2,78164	43
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	19,4884	3,51441	43
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму	23,7442	3,10217	43
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	27,6279	7,98219	43
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	15,1163	4,14734	43
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	8,8605	2,99668	43
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	16,3023	4,82323	43
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність	4,6512	2,10310	43
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова	4,5581	2,00360	43
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова	5,3953	2,11727	43
Прокрастинація_Загальна	14,6047	4,71643	43
Ріф_Психол Благополуччя_Компетентність	47,4651	6,41185	43
Причини Прокрастинації_Недооцінка готовності до Виконання Завдань	42,0000	5,65685	43

Общности

	Начальная	Извлечение
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	1,000	,605
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	1,000	,740
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	1,000	,793
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	1,000	,735
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	1,000	,699
Причини Прократинації_Страх Відповідальності	1,000	,581
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	1,000	,231
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	1,000	,423
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму	1,000	,762
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	1,000	,257
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	1,000	,484
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	1,000	,404
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	1,000	,513
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність	1,000	,743
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова	1,000	,475
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова	1,000	,628
Прокрастинація_Загальна	1,000	,941
Ріф_Психол Благополуччя_Компетентність	1,000	,150
Причини Прокрастинації_Недооцінка готовності до Виконання Завдань	1,000	,458

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Объясненная совокупная дисперсия

Компонент	Нач. собственные значения			Извл. суммы квадратов нагрузок			Ротация суммы квадратов нагрузок		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	5,734	30,180	30,180	5,734	30,180	30,180	5,040	26,528	26,528
2	2,926	15,400	45,579	2,926	15,400	45,579	3,125	16,449	42,977
3	1,961	10,321	55,900	1,961	10,321	55,900	2,455	12,923	55,900
4	1,584	8,335	64,235						
5	1,307	6,878	71,113						
6	,969	5,100	76,213						
7	,860	4,527	80,740						
8	,807	4,247	84,987						
9	,621	3,269	88,256						
10	,459	2,413	90,670						
11	,391	2,058	92,727						
12	,379	1,992	94,720						
13	,325	1,708	96,428						
14	,185	,973	97,401						
15	,177	,930	98,331						
16	,140	,735	99,066						
17	,112	,590	99,655						
18	,065	,345	100,000						
19	5,274E-16	2,776E-15	100,000						

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Матрица компонент^a

	Компонент		
	1	2	3
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	,839		
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	,796		,400
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	,790		,336
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	,773		,302
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	-,706		
Причини Прократинації_Страх Відповідальності	-,670		
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	-,623		
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	-,596		
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	-,505		
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	-,472		,420
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	-,376		
Прокрастинація_Загальна	,425	,846	
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність		,832	
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова	,341	,714	
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	,478	-,590	
Ріф_Психол Благополуччя_Компетентність		,348	
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму			,861
Причини Прокрастинації_Недооцінка готовності до Виконання Завдань	-,314	,311	,512
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова	,403	,364	-,424

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

a. Извлечено компонентом - 3.

Повернута матрица компонентів^а

	Компонент		
	1	2	3
Ріф_Психол Благополуччя_Особистісне Зростання	,876		
Ріф_Психол Благополуччя_Самосприйняття	,833		
Ріф_Психол Благополуччя_Автономія	,829		
Ріф_Психол Благополуччя_Цілі в Житті	,822		
Академ Прокрастинація_Поганий Перфекціонізм_Соломон	-,671		
Ріф_Психол Благополуччя_Позитивні стосунки	,614	-,450	
Академ Прокрастинація_Виклик_Соломон	-,553		,312
Причини Прокрастинації_Страх Відповідальності	-,545		,533
Причини Прокрастинації_Соціальна Винагорода	-,477		,335
Академ Прокрастинація_Соціальна Тривожність_Соломон	-,461		
Прокрастинація_Загальна		,955	
Прокрастинація_Мотиваційна Недостатність		,853	
Прокрастинація_Тривожність_Кисельова		,778	
Прокрастинація_Перфекціонізм_Кисельова		,529	-,424
Ріф_Психол Благополуччя_Компетентність		,355	
Причини Прокрастинації_Схильність до Педантизму			,838
Причини Прокрастинації_Недооцінка готовності до Виконання Завдань			,650
Академ Прокрастинація_Лінощі_Соломон	-,317		,615
Причини Прокрастинації_Знижений рівень Зацікавленості	-,326		,336

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.

а. Вращение сошлось за 5 итераций.

Матрица преобразований компонентів

Компонент	1	2	3
1	,898	,284	-,337
2	-,200	,944	,262
3	,392	-,168	,904

Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.