

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри )

**Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

магістр  
(ступінь вищої освіти)

на тему Особистісна зрілість як чинник прокрастинації у молоді  
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,  
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
Психологія

ПЛЮЩИК К.В.  
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.  
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_  
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 29 » \_\_\_\_\_ серпня 2025 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

ПЛЮЩИК Ксенія Вікторівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особистісна зрілість як чинник прокрастинації у молоді

керівник проєкту (роботи) к.псих.н., доцент Бородулькіна Тетяна Олександрівна,  
(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 145 с., 9 табл., 2 рис., 131 дж., 6 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феномену особистісної зрілості та прокрастинації в психологічній науці; визначено структуру, компоненти та чинники виникнення прокрастинації; проведено емпіричне дослідження рівня прокрастинації та особистісної зрілості у молоді; виявлено взаємозв'язок між показниками прокрастинації та рівнем особистісної зрілості; розроблені рекомендації з розвитку особистісної зрілості для запобігання станів прокрастинації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл. 2.1 Розподіл групових показників рівня прокрастинації, за шкалою загальної прокрастинації К. Лей, у молоді; табл. 2.2 Розподіл групових показників особливостей відтермінування за анкетой «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник їх за рівнем вираженості у молоді; табл. 2.3 Середні показники особливостей відтермінування за анкетой «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник розподілені за рівнем вираженості прокрастинації у молоді; табл. 2.4 Розподіл

середніх значень прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей за статусом молоді; табл. 2.5 Середні значення (в балах) особливостей відтермінування за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник розподілені за статусом молоді; рис. 2.1. Розподіл середніх показників серед респондентів за шкалами особистісної зрілості (представлені у стенах), за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи, у молоді; табл. 2.6 Групові показники кількості респондентів за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи розподілені за рівнями вираженості шкал особистісної зрілості у молоді; рис. 2.2 Розподіл значень загального рівня особистісної зрілості (представлені у стенах), за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи, у молоді; табл. 2.7 Вплив загального рівня особистісної зрілості за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи на рівень прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей у молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); табл. 2.8 Вплив кожної шкали особистісної зрілості за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи на рівень прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей у молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA); табл. 2.9 Вплив кожної шкали особистісної зрілості за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи на особливості відтермінування завдань за М. Дворник у молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA).

## 6. Консультанти розділів проекту (роботи)

| Розділ   | ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                           |
|----------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|
|          |                                           | завдання видав | прийняв виконане завдання |
| 1        | БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент                 | 3              |                           |
| 2        | БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент                 | 7              |                           |
| 3        | БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент                 | 1              |                           |
| Нормок-ь | КУЗЬМІН В.В., доцент                      | 04.12.2025     | 10.12.2025                |

## 7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи)                             | Строк виконання етапів проекту (роботи) | Примітка |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|
|       | Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу) |                                         |          |
|       | Затвердження теми                                                    |                                         |          |

|  |                                                                             |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу) |  |  |
|  | Складання змісту                                                            |  |  |
|  | Виконання першого розділу                                                   |  |  |
|  | Виконання другого розділу                                                   |  |  |
|  | Виконання третього розділу                                                  |  |  |
|  | Формування висновків                                                        |  |  |
|  | Перевірка роботи керівником                                                 |  |  |
|  | Оформлення дипломного проєкту(роботи)                                       |  |  |
|  | Нормоконтроль та перевірка на запозичення                                   |  |  |
|  | Попередній захист дипломного проєкту(роботи)                                |  |  |
|  | Подання роботи на кафедру                                                   |  |  |
|  | Одержання відгуку та рецензії                                               |  |  |
|  | Захист дипломної роботи                                                     |  |  |

Студент(ка) \_\_\_\_\_ Ксенія ПЛЮЩИК  
(підпис ) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівниця проєкту (роботи) \_\_\_\_\_ Тетяна БОРОДУЛЬКІНА  
(підпис ) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                | 7  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У<br>МОЛОДІ |    |
| 1.1. Визначення змісту поняття прокрастинації в психології.....                                                           | 10 |
| 1.2. Психологічні механізми та фактори виникнення прокрастинації.....                                                     | 22 |
| 1.3. Особливості прояву прокрастинації та її вплив на життєдіяльність<br>молоді.....                                      | 38 |
| 1.4. Поняття та основні характеристики особистісної зрілості.....                                                         | 42 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                | 53 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ<br>ЗРІЛОСТІ НА РОЗВИТОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ                 |    |
| 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....                                                                   | 56 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація групових даних в дослідженні особливостей<br>прокрастинації у молоді.....                    | 63 |
| 2.3. Аналіз та інтерпретація групових даних в дослідженні особливостей<br>особистісної зрілості у молоді.....             | 66 |
| 2.4. Математико-статистичний аналіз впливу рівня особистісної зрілості на<br>схильність прокрастинації у молоді.....      | 68 |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                | 76 |
| РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ДЛЯ<br>ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТАНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ                         |    |
| 3.1. Методичні рекомендації суб'єктам для розвитку особистісної зрілості.....                                             | 78 |
| 3.2. Превентивні практичні рекомендації з подолання станів прокрастинції у<br>молоді.....                                 | 82 |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                | 85 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                             | 87 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 90  |
| ДОДАТКИ.....                    | 103 |

## ВСТУП

Останні десятиліття дослідники та практики у сфері психології відзначають зростання поширеності явища, яке отримало назву «прокрастинація». Воно проявляється у тому, що людина, маючи низку важливих завдань, які необхідно виконати в обмежені терміни, замість цілеспрямованої діяльності обирає заняття, що не мають нагальної значущості: розваги, перегляд соціальних мереж, виконання дрібних побутових справ тощо. У результаті актуальні завдання відкладаються на невизначений час, часто до моменту, коли виникає критична ситуація, пов'язана з дедлайном.

У вітчизняній науці феномен прокрастинації досліджували М. Дворник (прокрастинація у життєвому проєктуванні), О. Журавльова (особливості у студентів), В. Лугова (причини та наслідки), А. Дашко (вікові чинники), А. Камінська (психологічний феномен і можливості КПТ). Серед зарубіжних дослідників прокрастинацію досліджували А. Елліс і В. Кнаус, а також Цізат, Розенталь і Вайт; поруч із ранніми прикладними підходами фігурують праці Сілвера, Дугласа, Пората та Лакейна.

Прокрастинація розглядається не лише як тимчасова поведінкова стратегія уникнення, а як комплексне психологічне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Воно істотно впливає на адаптивність особистості, ускладнює реалізацію життєвих планів та може мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я та якості життя.

У контексті аналізу прокрастинації особливого значення набуває питання про ті психологічні чинники, які можуть зумовлювати її виникнення та підтримання. Серед таких чинників дослідники виділяють риси характеру, рівень самоконтролю, мотиваційні установки, емоційно-вольову сферу та ступінь сформованості життєвих цінностей. Одним із провідних конструктів, що

може пояснити схильність або, навпаки, здатність долати прокрастинаційну поведінку, виступає особистісна зрілість.

Особистісна зрілість відображає рівень розвитку самосвідомості, відповідальності, автономності та здатності до саморегуляції. Вона визначає, наскільки індивід може усвідомлено приймати рішення, протидіяти імпульсивним бажанням і вибудовувати ефективні стратегії поведінки у ситуаціях, що вимагають зусиль та послідовності. Недостатня сформованість цих якостей у молодому віці може сприяти закріпленню прокрастинації як звичної моделі реагування на труднощі.

Отже, дослідження взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та схильністю до прокрастинації у молоді є актуальним завданням сучасної психології, адже воно дозволяє глибше зрозуміти природу прокрастинаційної поведінки та розробити практичні шляхи її подолання.

Об'єкт: прокрастинація у молоді.

Предмет: особистісна зрілість як чинник прокрастинації у молоді.

Мета дослідження: на основі дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості й схильністю до прокрастинації у молоді, розробити практичні рекомендації для запобігання розвитку станів прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу описати поняття «прокрастинація» і визначити психологічні механізми та фактори виникнення прокрастинації у молоді.
2. На основі теоретичного аналізу описати поняття «особистісна зрілість», її особливості та структуру.
3. За допомогою емпіричного дослідження підтвердити чи спростувати гіпотезу про вплив рівня сформованості особистісної зрілості на формування прокрастинації у молоді.
4. На основі результатів емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації направлені на стимулювання формування особистісної зрілості і як наслідок запобігання станів прокрастинації у молоді.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння.

Психодіагностичні: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, Опитувальник особистісної зрілості О. Штепа.

Математико-статистичні: частотний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

Обробка отриманих результатів: Excel 2018, SPSS (Версія 29.0.2.0).

Вибірка: 76 респондентів, студенти НУ «Запорізька політехніка» та молодь зібрана в соціальних мережах віком з 17 до 35 років. Данні були зібрані за допомогою Google Forms восени 2025 р.

Практична значущість дослідження несе в собі цінність насамперед для спеціалістів в сфері психічного здоров'я, педагогіки та задля розвитку і психоедукації населення. Отриманні данні можна використовувати в інших дослідженнях, що пов'язанні з одним з розглянутих понять.

За результатами роботи опубліковано деякі теоретичні результати та подано до друку у збірнику тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (15 жовтня 2025 р., Національний університет «Запорізька політехніка»).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У МОЛОДІ

#### 1.1. Визначення змісту поняття прокрастинації в психології

У межах першого розділу доцільно розпочати з етимології поняття «прокрастинація», так як в звичному для нас сенсі, воно почало набирати популярність в українському інфополі не так давно. Отже, *procrastination* (з французької) означає «відкладання на майбутнє, розтягування», *procrastinationem* (з латинської) «відкладання з дня на інший». Таким чином, первинний сенс закладений вже у самій будові слова, йдеться про свідоме перенесення дій на пізніший час, попри наявність умов виконати їх сьогодні. В словниках прокрастинація трактується ще й як невинуватене зволікання чи затягування, перенесення виконання завдань, зумовлене звичною недбалістю [52, 24].

У цілому, як це характерно й для інших словників, буденне розуміння цього слова означає безпідставне відкладання чогось, що слід зробити, і цей акт має негативне моральне забарвлення, пов'язане з недбалістю або лінощами.

В історичному контексті поняття прокрастинація бере свій початок ще з античних часів. Ще тоді мислителі засуджували зволікання, Гесіод писав про цінність працьовитості, Цицерон і Сенека вважали затягування недоречним у будь-якій справі. У Фукіїда відтермінування інколи розглядалось як суто тактичний крок, але не як нормальна поведінка. Етичні традиції теж наголошували на невідкладності належних дій, наприклад у християнстві є відомий заклик – не відкладати примирення. Власне слово *procrastination* вперше зафіксували у проповіді Антоні Вокера (1682), де зволікання вважалось тяжким гріхом, особливо у справах покаяння. Тобто проблема відкладання, в давні часи розглядалась більше через призму релігійності [6].

З огляду на авторські бачення явища прокрастинації, можна простежити що мова йдеться про схожі за змістом поняття, такі як: зволікання, відкладання, недисциплінованість, лінощі, уникнення. Особливо це стосується лінощів і байдикування під час навчання або роботи.

Сучасні дослідники вважали, що хоча й подібні слова з менш негативними конотаціями існували протягом історії, прокрастинація є «виключно сучасним феноменом» [53]. Та нещодавно Steel (2007) запропонував іншу точку зору, яка пом'якшує більш однобічні перспективи Мілграма та Феррарі з колегами. Він наводив кілька історичних прикладів зі Стародавньої Греції та Індії, що свідчать про те, що прокрастинація була відносно постійною протягом віків: вона є і була поширеною проблемою [115]. Тому, з огляду на історичні джерела, використання слова чи самого поняття не обмежується лише індустріальною чи сучасною епохою.

Один з перших авторів, хто відкинув побутове поняття прокрастинації як звичайних лінощів, був Сілвер (1974). Його ключове визначення, прокрастинація – це активний вибір між діяльностями, що конкурують, коли між важливою задачею людина перемикається на менш важливі справи, що не вимагають залучення ресурсів. На його думку, прокрастинація – це форма поведінки, що найчастіше виникає у ситуаціях із дедлайнами та є наслідком «стресу середньої сили, пов'язаного з упорядкуванням і координацією поведінки у часі». Він виокремлює два типи прокрастинаторної поведінки: відкладання початку необхідного завдання та персеверацію. Персеверацію він визначає як «інерційне продовження виконання одного сегмента завдання замість переходу до іншого, що зрештою порушує успішне завершення завдання». Відмінність між прокрастинуючими й непрокрастинуючими людьми полягає в тому, що перші зменшують ймовірність досягнення оптимального результату, оскільки затримують виконання завдання через стрес. Інакше кажучи, прокрастинація зазвичай не призводить до повної відмови від виконання завдання, але знижує результативність і супроводжується стресом [105].

Більшість наявної літератури про прокрастинацію протиставляла прокрастинаторів непрокрастинаторам. Прокрастинацію розглядали як поведінку самосаботажу, що веде до марнування часу, слабких результатів та підвищеного стресу. Дослідники, часто зображували прокрастинаторів як ледачих або схильних до потурання собі людей, не здатних до саморегуляції. Натомість непрокрастинація асоціюється з високою ефективністю, продуктивністю та кращими результатами, а непрокрастинаторів часто описують як організованих і високомотивованих осіб. Елліс та Кнаус (1977) закріпили прокрастинацію, як не раціональну, а ірраціональну паузу, шкідливу відстрочку, яка тримається на короткочасному полегшенні і помилкових переконаннях. Для них це насамперед саморуйнівна звичка непотрібного зволікання, свідомо, без реальної потреби, відстрочка важливих дій, яка призводить до втрат та психологічного дискомфорту [49].

Цізат, Розенталь і Вайт (1978) розглядали в основному академічну прокрастинацію як набуту звичку/патерн відкладання навчальної діяльності, що підкріплюється приємнішими альтернативами, відсутністю негайних наслідків за відкладання [131].

У статті «How to Conquer Procrastination» Майкл Дуглас (1978) описує прокрастинацію як звичку систематично і без належних підстав відкладати важливі справи, переважно через уникання неприємного та заміну «важливого» простішими або приємнішими заняттями [45].

Прокрастинацію Фріда Порат пропонує розглядати як деструктивну, що є несвідомою та шкідливою, та креативну – цілеспрямоване свідоме відкладання низькопріоритетних справ на користь виконання справді важливих [81].

Мері Ейткен трактувала прокрастинацію як сталу (рисову) схильність до неадаптивного відкладання важливих справ, що супроводжується самокритикою, тривожністю щодо виконання та помітними втратами в результативності. Для студентського контексту це означає не просто «запланувати на завтра», а хронічно зволікати всупереч власним намірам і усвідомленій шкоді. Вона й створила, один із перших інструментів для

вимірювання академічної прокрастинації, визначаючи конструкт як звичне відкладання, що триває до того моменту, коли дедлайн викликає сплеск активності [19].

Лінда Соломон та Естер Ротблум визначили академічну прокрастинацію як умисне, невиправдане відкладання навчальних завдань, попри усвідомлення того, що це погіршить результат. Ключова ідея їхньої моделі – дві провідні детермінанти:

- страх невдачі (тривога оцінювання, сумніви в компетентності, перфекціонізм);
- відраза/непривабливість завдання (нудьга, рутинна, неприємність) [110].

Клайманс Лей запропонував бачити прокрастинацію як загальну рису особистості – тенденцію ірраціонально відкладати широкий спектр повсякденних справ, а не лише навчальні. Тобто йдеться про хронічну відстрочку дії всупереч кращим намірам [82].

Брюс Такмен підкреслює поведінкову природу явища: прокрастинація – це наслідок слабкої саморегуляції, труднощів із початком/підтриманням виконання, неефективного планування й тайм-менеджменту, поступок «короткостроковим спокусам» [123].

У науковій літературі поняття прокрастинації розглядається крізь різні контексти її проявів – навчальний, професійний та особистісний. Так, Мілграм і Маршевський (Milgram & Marshevsky, 1995) визначають академічну прокрастинацію як ендемічну проблему студентів коледжів, що охоплює одночасно поведінкову затримку та особистісний дискомфорт через відкладання завдань. На їхню думку, саме академічна форма привертає найбільшу увагу дослідників порівняно з іншими типами – невротичною чи побутовою, або в прийнятті рішень. Поширеність цього явища серед студентів оцінюється надзвичайно високо: за різними джерелами – від 10 % до 95 % [92].

Джозеф Р. Феррарі послідовно трактує її як хронічну, рисову схильність до неадаптивного відкладання, що проявляється у різних сферах життя, а не лише в

навчанні. Прокрастинація може мати особливо серйозні наслідки для студентів, чиє життя характеризується частими дедлайнами. Він описує її як свідоме й повторюване відкладання, що викликає дистрес і ускладнює саморегуляцію [53].

Дайден Тайс і Рой Баумайстер розглядають прокрастинацію як свідому відстрочку виконання важливих справ, що дає короткостроковий емоційний виграш (менше стресу «зараз») ціною довгострокових втрат. Вважається, що студенти, які прокрастинують, схильні до тимчасового дисконтування, коли цінність віддалених, значних винагород знецінюється на користь більш дрібних, але доступних негайно [121].

Чу й Чхой (2005): розрізняють пасивну прокрастинацію (традиційна: невизначеність, зволікання, неможливість діяти) і активну прокрастинацію – свідому, цілеспрямовану затримку з перевагою працювати під тиском часу, коли відкладання є стратегією, але дедлайни все ж дотримуються та результат оцінюється як задовільний [40].

Пірс Стіл (2007): прокрастинація – це добровільне відкладання запланованої дії попри очікування, що від цього стане гірше; тобто «класичне» непотрібне зволікання як прояв невдачі самоконтролю. У психометричному сенсі – єдина рисова схильність до непотрібного відкладання, що проявляється в різних формах (рішеннява, поведінкова/виконавча, хронічна затримка). Прокрастинацію й її антонім можна визначити як на мікрорівні (особистісному), так і на макрорівні (суспільному). Можна стверджувати, що поняття «пунктуальність» є антонімом прокрастинації на макрорівні, якщо ж на мікрорівні протилежністю виступають «воля» чи «самоконтроль» [115, 113].

Уточнюючи попередні підходи, Клінгзік (2013) пропонує розуміти прокрастинацію як добровільне відкладання запланованої та необхідної і/або особистісно значущої діяльності, попри усвідомлення ймовірних негативних наслідків. Щоб віднести зволікання до прокрастинації, зазвичай мають одночасно виконуватися три умови:

- існує намір діяти;
- настає саме добровільна затримка;

- ця затримка очікувано шкідлива [77].

Водночас між цими критеріями є «зони сірого»: інтенція може коливатися від побіжної думки до чітко сформульованої мети; контроль над ситуацією – від легкості виконання (тоді будь-яка пауза радше свідомо) до об'єктивних перешкод, що роблять виконання вкрай складним; а негативні наслідки – від очевидних і майже неминучих до латентних і малоймовірних. Тож поряд із випадками, які безсумнівно є прокрастинацією або, навпаки, нею не є, залишається простір для дискусій щодо меж поняття.

Окремий пласт становить когнітивно-біхевіористичне бачення: прокрастинацію розглядають як дисфункціональну поведінкову стратегію, що підтримується хибними переконаннями, ірраціональними установками та дефіцитом саморегуляції. Представники напряму (А. Елліс, Т. Пайчил, Р. О'Браєн та ін.) наголошують: уникнення завдання дає короточасне полегшення тривоги, але в довшій перспективі посилює негативні емоції й формує «замкнене коло прокрастинації».

Важливою є й екзистенційна перспектива, де зволікання тлумачать як наслідок особистісної кризи – втрати сенсу діяльності, сумнівів у власній спроможності, страху перед майбутнім. За таких умов відкладання набуває символічного виміру, віддзеркалюючи внутрішні суперечності індивіда [10].

До ключових складових, що формують поняття прокрастинації, належать: затримка виконання, розрив між наміром і дією, а також пов'язані з цим ірраціональні установки, негативні емоції та дискомфорт. Особливу увагу дослідники приділяють поняттю затримки, яке фігурує в усіх визначеннях [115]. Водночас підкреслюється, що прокрастинація – це не будь-яке відкладання, а специфічна форма, яка має проблемний характер. Адже відкладання може бути й функціональним: наприклад, для збору додаткової інформації чи концентрації на важливіших завданнях. Отже, визначальним для розмежування прокрастинації та інших типів затримки є наявність дисфункційності: переживання емоційного дискомфорту, ірраціональних переконань та зниження результативності [104].

Одним із ключових критеріїв, що дозволяє відрізнити прокрастинацію від інших форм затримки, є наявність намірів виконати завдання та розрив між цими намірами й реальною дією. Людину, яка не планувала вчасно оплатити рахунок, не можна назвати прокрастинатором, адже відсутній початковий намір. Так само студент, який навмисно вирішив відкласти виконання завдання до останнього дня канікул і завершив його у визначений термін, демонструє не проблемну затримку, а сплановану поведінку.

Дослідники наголошують: прокрастинація завжди передбачає затримку запланованої діяльності [115]. Саме тому вона має сенс лише тоді, коли існує початковий намір діяти, проте реальна поведінка не відповідає цьому наміру. Як відзначають науковці, розрив між наміром і дією притаманний не лише ситуативній (академічній) прокрастинації, а й рисовій, де він стає центральним елементом феномену [34].

Важливо уточнити, прокрастинація дійсно передбачає відкладання виконання завдання, однак вона не є синонімом будь-якої затримки. У сучасних дослідженнях іноді використовується поняття «активної» або «позитивної» прокрастинації, під яким розуміють свідоме й стратегічне відтермінування, що зрештою приносить користь. Таке тлумачення суперечить традиційному розумінню прокрастинації як збоїв у саморегуляції та неузгодженості між намірами й діями [40].

Також існують форми відтермінувань, які на перший погляд нагадують прокрастинацію, але фактично нею не є. Наприклад, свідоме перенесення певної, контрольованої частини роботи на час, максимально наближений до дедлайну, може допомогти скористатися підвищеним рівнем мотивації в умовах обмеженого часу. Така стратегія є цілеспрямованою і може бути корисною. Водночас ситуація, коли людина змушена залишити більшу частину завдання «на останній момент» через неможливість знайти мотивацію заздалегідь, уже має всі ознаки дезадаптивної прокрастинації. У першому випадку індивід має можливість працювати раніше, але свідомо обирає відкласти завдання; у другому – він би хотів почати роботу заздалегідь, але виявляється неспроможним

мобілізувати внутрішні ресурси. Практичним орієнтиром для розмежування цих випадків є запитання: «Наскільки корисною була б для мене додаткова мотивація задовго до дедлайну?» Якщо відповідь звучить утвердно, ймовірніше йдеться про прокрастинацію, а не про раціональне зволікання [40].

Однією з неоднозначних особливостей прокрастинації є схильність до самообману, коли людина намагається пояснити власну поведінку так, щоб зменшити внутрішній дискомфорт. Часто це відбувається у формі раціоналізації «заднім числом». Зокрема, прокрастинатори можуть:

- інтерпретувати власні дії як ненавмисні («Я взагалі не планував це робити»);
- пояснювати їх як непередбачувані («Я думав, що часу вистачить»);
- або навіть надавати їм позитивного сенсу («Мабуть, добре, що я цього не зробив – так навіть краще»).

Такі інтерпретації виконують роль емоційної копінг-стратегії: вони допомагають зменшити провину й тривогу, створюючи більш приємне чи вигідне пояснення власного уникання. Це явище характерне й для інших розладів, пов'язаних з імпульсивністю, коли людина віддає перевагу короткостроковим вигодам, нехтуючи довготривалими [109].

Ще один аспект – соціальне порівняння. Прокрастинатори нерідко об'єднуються в групи або порівнюють себе з іншими, які також відкладають справи. Це полегшує створення так званих «низхідних контрфактуалів» – тобто зіставлення своєї ситуації з гіршою. Такий механізм тимчасово зменшує емоційний тиск, але водночас сприяє увічненню проблеми, адже уникається реальна відповідальність за зміну поведінки.

Противагою є завданнєва орієнтація, коли увага спрямовується не на емоційне пояснення, а на конкретне виконання завдань. Дослідження показують, що саме така стратегія допомагає зменшувати рівень прокрастинації. Важливим кроком у цьому напрямі може стати прийняття та самопробачення. Інколи людині необхідно дозволити собі визнати факт прокрастинації без надмірної

самокритики. Це, у свою чергу, допомагає переключитися від емоційної копінг-стратегії до завданнєвої, що сприяє більшій продуктивності та стійкості [127].

У науковій літературі існують різні способи класифікації прокрастинації. Вона може впорядковуватися:

- за життєвою сферою (наприклад, академічна, пов'язана зі здоров'ям тощо);
- за самозвітованими причинами або виправданнями (наприклад, бунт, пошук збудження);
- за базовими психологічними чинниками (низька самоефективність, знижена цінність завдання тощо) [104].

Загалом, прокрастинація потребує елементу імпульсивної слабкості волі, коли людина діє всупереч власним довгостроковим інтересам. Значну роль у її формуванні відіграє доступність спокус і середовищних сигналів. Вразливість до певних спокус часто визначається особистісними рисами, що формує різні феноменології прокрастинативної поведінки. Так, люди з високим рівнем екстраверсії можуть пояснювати свої затримки потребою у соціалізації, тоді як інтроверти – прагненням до самотності [104].

Найбільш дослідженим типом є «невротичний» або «перфекціоністський» прокрастинатор. Саме ця група частіше за інші звертається по клінічну допомогу, що породило поширену думку, ніби перфекціонізм загалом є причиною прокрастинації. Хоча емпіричні дані свідчать про відсутність прямого зв'язку між перфекціонізмом і прокрастинацією, існує окремий підтип так званих імпульсивних перфекціоністів, які суб'єктивно приписують своє відкладання саме прагненню до досконалості. Для цієї категорії характерною є висока тривожність, і вони добре реагують на інтервенції, спрямовані на зниження тривожності [104].

Дані свідчать, що рівень початкових намірів у прокрастинаторів і непрокрастинаторів приблизно однаковий. Водночас перші частіше не переходять від намірів до дій. Зі зростанням кількості завдань прокрастинатори схильні обирати побічні активності, які здаються приємнішими або менш

обтяжливими, тоді як непрокрастинатори частіше діють відповідно до початкового плану, навіть якщо завдання неприємне [83].

Це означає, що саме суб'єктивний намір виступає головним критерієм визначення проблемної затримки як прокрастинації. Наприклад, студент може здати роботу вчасно, але якщо він планував зробити її раніше, а виконав у останній момент, то за власними стандартами він прокрастинував, хоч за зовнішніми критеріями (оцінка викладача чи дедлайн) затримки немає. Інший студент може взагалі не мати наміру почати роботу до крайнього терміну – тоді за внутрішніми критеріями прокрастинації немає, але викладач може вважати таку поведінку проблемною. Таким чином, розмежування «внутрішніх» і «зовнішніх» стандартів є ключовим для розуміння феномену.

У літературі розрізняють два типи прокрастинації, що впливають із цього підходу: тривожна (ірраціональна) – коли існує розрив між бажанням/наміром і дією, та гедоністична – коли затримка радше пов'язана з небажанням чи протестом [115]. При цьому навіть для внутрішньо оціненої прокрастинації сам намір не є достатнім критерієм: необхідна також наявність ірраціональності, негативних емоцій чи дисфункційності, що дозволяє відмежувати прокрастинацію від правомірних або адаптивних затримок (наприклад, викликаних кризовими обставинами).

Ірраціональність вважають одним із базових компонентів у більшості визначень прокрастинації [58]. Це поняття бере початок у когнітивно-поведінкових підходах у клінічній психології, а також у раціоналістичних моделях прийняття рішень у соціальній психології та поведінковій економіці [116]. Обидва ці підходи часто використовувалися для пояснення феномену прокрастинації.

У когнітивно-поведінкових концепціях ірраціональність означає переконання чи думки, що лежать в основі психологічних проблем – тривоги, депресії чи прокрастинації. У межах раціонально-емотивної терапії Елліса переконання визначають, як саме події впливатимуть на емоції та поведінку

людини. Елліс (1991) підкреслював, що ірраціональні переконання мають дві характерні риси:

- 1) вони виражені як жорсткі вимоги («я повинен», «я зобов'язаний», «я маю»);
- 2) вони формують нереалістичні та надто узагальнені висновки [48].

У випадку прокрастинації це проявляється в тому, що людина вірить: почати роботу можна лише тоді, коли вона почуватиметься в ідеальному стані – у гарному настрої, впевнена у високій оцінці тощо. Такі переконання призводять до самознецінення, низької толерантності до фрустрації й ворожості, що в результаті сприяє відкладанню дій [46].

Сілвер і Сабіні (1981) є першими використали це пояснення раціональності/ірраціональності, щоб концептуально розрізнити прокрастинацію та затримку. Вони подають гіпотетичні історії кількох осіб, які всі відкладають завдання (написання роботи), але їхня затримка – не прокрастинація. На основі цих історій умови, за яких відкладання завдання не є ірраціональним або не є прокрастинацією, можна підсумувати так:

1. Людина впевнена, що впорається із завданням, або знає, що ймовірність успіху висока.
2. Людина відкладає до останньої хвилини, але обґрунтовано вірить, що завдання справді займе лише цю останню хвилину.
3. Людина затримує завдання, і ця затримка призводить до запізнення або низької якості, але вибір затримати був усвідомленим.
4. Людина відкладає завдання на користь приємнішої активності (це може бути нерозумно, але не є прокрастинацією).
5. Людина затримує завдання, бо не знає, що має його виконати.
6. Людина затримує завдання через ірраціональні переконання чи вибори цілей, що веде до розриву між наміром і дією. Це не становить прокрастинації, якщо ірраціональне переконання чи вибір цілі не повторюються щоразу, коли постає потреба виконати завдання.

7. Людина раз по раз затримує заплановане завдання перед обов'язком, але не має потрібної здатності виконати його або не надає йому цінності порівняно з альтернативними завданнями.

Отже, відкладання є прокрастинацією лише тоді, коли воно ірраціональне, а ірраціональність спричинена усвідомленням (або уявленням), що слід робити. Ірраціональність може бути егоїстичним переконанням, наприклад «зобов'язання зникне, якщо його ігнорувати», або вільною прихованою потребою, наприклад минушим бажанням мати бездоганно чистий дім лише біля дедлайнів. Отже, лише агенти, здатні розпізнати, що вони мають робити, здатні прокрастинувати; це ірраціональність, паразитична на раціональності [106].

Однак ця модель має серйозні обмеження. Вона:

- надто зводить усе до раціонально/ірраціонально, ігноруючи інші фактори;
- передбачає, що прокрастинатори завжди роблять свідомі обчислення, хоча поведінка може бути імпульсивною, несвідомою чи емоційно зумовленою;
- погано враховує роль часу та дедлайнів, які істотно впливають на зволікання.

Подальші дослідження показали, що прокрастинація краще пояснюється поєднанням когнітивних, емоційних та автоматичних процесів – зокрема гіперболічним дисконтуванням, впливом негативних емоцій і конфліктом між довгостроковими цілями та короткостроковими задоволеннями. Ірраціональність лише одна з можливих причин, і пояснювати явище слід ширше – враховуючи також емоційні та несвідомі механізми [99].

Прокрастинацію можна визначати по-різному залежно від того, на який аспект поведінки робиться наголос. Відповідно, у дослідженнях існує кілька визначень прокрастинації, які можна вважати частіше взаємодоповнювальними, а не заперечувальними. Прокрастинація є універсальним і міжкультурним феноменом, вона не належить лише до певної епохи чи часу.

Виходимо з того, що прокрастинація – це не просто «лінощі» чи

раціональна пауза, а добровільне, нераціональне відкладання заздалегідь запланованої й особисто значущої діяльності попри усвідомлення можливих негативних наслідків, яке супроводжується внутрішнім дискомфортом і розривом між намірами та дією. Таке тлумачення дозволяє чітко відмежувати прокрастинацію від: (а) стратегічних затримок (коли пауза поліпшує результат), (б) пріоритизації (коли свідомо обирають інше важливе завдання), (в) об'єктивних перешкод (коли відкладання зумовлене зовнішніми умовами).

У підсумку, робоче визначення, на якому ґрунтується подальший аналіз: прокрастинація – це добровільне й нераціональне відкладання особисто значущих та/або необхідних дій, запланованих у певний часовий інтервал, попри передбачувані несприятливі наслідки, що виявляється у систематичному розриві між наміром і фактичною дією. Саме в такому, систематизованому вигляді поняття буде застосоване для операціоналізації, відбору змінних і інтерпретації результатів дослідження.

## 1.2. Психологічні механізми та фактори виникнення прокрастинації

Сучасний погляд виходить із того, що прокрастинація – це не лінощі, а збій саморегуляції, у якому переплітаються емоційні, мотиваційні, когнітивно-виконавчі, нейробіологічні та контекстні чинники. Почнемо огляд цього феномену через дослідження біологічних та психологічних механізмів.

Попри значний прогрес у вивченні корелятивів і характеристик прокрастинації, питання її походження тривалий час залишалося відкритим. Сучасні дослідження пропонують поєднання когнітивної та еволюційної перспектив для пояснення цього феномена.

Зокрема, висунуто припущення, що прокрастинація є еволюційним побічним продуктом імпульсивності. В епоху мисливців-збирачів імпульсивні тенденції були адаптивними: вони допомагали швидко задовольняти базові потреби, не витрачаючи ресурсів на далекі плани. У сучасному ж суспільстві, де

успіх значною мірою залежить від довгострокових цілей, такий механізм стає фактором вразливості до прокрастинації [64].

Дані поведінкової генетики підтверджують значний спадковий компонент прокрастинації. У близнюкових дослідженнях виявлено, що генетичні впливи на прокрастинацію практично повністю перекриваються з впливами на імпульсивність. Це свідчить, що обидві риси мають спільну основу, пов'язану передусім із когнітивною здатністю до управління цілями [66].

Біоелектрична активність головного мозку виступає важливим індикатором функціональних особливостей нервової тканини та процесів, що відбуваються в ній. Саме тому пошук нейронних основ прокрастинації є актуальним напрямом сучасних досліджень. Наявні результати здебільшого стосуються осіб із хронічними проявами прокрастинації [130].

На сьогодні ключові пошуки специфічних нейронних механізмів відкладання завдань здійснюються за допомогою методів магнітно-резонансної томографії у стані спокою. Дослідження Ху та колег (2018) показали, що прокрастинація найбільш тісно пов'язана з активністю парагіпокампальної звивини та префронтальної кори. Ці результати підтвердили попередні висновки груп під керівництвом Лю та Чжана [86, 130], які довели, що основні прояви прокрастинації пов'язані зі змінами у функціональних зв'язках вентромедіальної та дорзолатеральної префронтальної кори, а також між вентромедіальним вузлом і лобними структурами, зокрема нижньою, середньою та верхньою лобними звивинами [128]. Дослідники припустили, що парагіпокампальна кора через свою роль у епізодичній пам'яті бере участь в оцінці поточних завдань і прогнозуванні, тоді як префронтальна кора впливає на мотиваційний компонент – посилює намір діяти, зменшуючи відразу до завдань та збільшуючи значущість майбутніх винагород.

Попри обмеженість емпіричної бази, окремі теоретичні моделі, зокрема дуалістична теорія розуму (Steel, 2012), пропонують пояснення біологічної природи прокрастинації [114]. В ній центральне місце відводиться префронтальній корі, яка забезпечує ініціацію та підтримку намірів. Якщо її

ресурси виснажуються або функціонування порушене, контроль над прийняттям рішень переходить до лімбічної системи, більш чутливої до короточасних спокус та відволікань. У такому випадку людина формує намір, але не може його послідовно реалізувати через домінування імпульсивних реакцій. Цей підхід підтверджується результатами МРТ-досліджень, генетичних робіт та експериментів у сфері порівняльної та еволюційної психології.

Ряд досліджень підтверджує, що прокрастинація тісно пов'язана з виконавчими функціями префронтальної кори. Наприклад, Рабін та Фогель (2011) вказують, що проблеми з контролем уваги й обробкою помилок можуть значною мірою пояснювати зволікання [101].

Нейрофізіологічні дані також засвідчили, що увага безпосередньо пов'язана з тета-активністю гіпокампу. Згідно з концепцією Віноградової (1998), тета-ритм виконує функцію своєрідного «фільтра», що підсилює реакцію на значущий стимул і захищає її від інтерференції інших сигналів. У людини це проявляється як здатність до вибіркової уваги, коли стимул, значущий у внутрішньому контексті, стає домінантним об'єктом сприйняття [5].

Узагальнено, прокрастинація виникає тоді, коли контрольні функції префронтальної кори слабшають, а емоційно-мотиваційні системи мозку зміщують вибір у бік короткострокового задоволення. Це підтверджує «балансову модель самоконтролю», де провали відбуваються через домінування імпульсів над когнітивним контролем [68].

Депресія тісно пов'язана з прокрастинацією через низьку енергію, песимізм, вивчену безпорадність і слабку самоефективність. Бекк (1993) розглядав депресію як наслідок ірраціональних переконань, що ведуть до негативного самосприйняття [31]. Дослідження підтверджують зв'язок невротизму з депресією. Симптоми депресії – втома, труднощі з концентрацією, знижене задоволення життям (APA, 1994) – безпосередньо ускладнюють виконання завдань і підсилюють прокрастинацію [36].

У наукових дискусіях дедалі частіше підкреслюється взаємозв'язок між прокрастинацією та імпульсивністю, зокрема у зв'язку з синдромом дефіциту

уваги з гіперактивністю (РДУГ). Хоча ця тема досліджується порівняно рідко, все ж РДУГ нерідко ідентифікують за наявністю поведінкових патернів, подібних до прокрастинації: нестала увага, труднощі в організації діяльності, проблеми із завершенням завдань [29].

Слід розрізняти клінічний і неклінічний вимір. Прокрастинація справді є частиною симптомокомплексу у людей із діагностованим РДУГ і виступає важливим поведінковим маркером. Водночас у тих, хто не має офіційного діагнозу, прокрастинація не пов'язана безпосередньо з дефіцитом уваги. Натомість у цій групі вона більше відображає труднощі саморегуляції та організації, але не тотожна РДУГ.

Варто також зазначити, що прокрастинатори часто повідомляють про підвищену нудьгу та пошук інтенсивніших стимулів, що є спільною характеристикою з людьми, які мають РДУГ. Ця схильність до «пошуку збудження» вказує на подібність у механізмах імпульсивності, навіть якщо клінічного діагнозу немає [54].

Недостатній сон негативно впливає на когнітивні функції, увагу, емоційну регуляцію та пов'язаний із депресією й тривогою [96]. Імпульсивність, яка включає дію без урахування наслідків, труднощі з концентрацією та відсутність планування, часто посилюється при поганій якості сну й своєю чергою сприяє прокрастинації [112, 97].

Особливий інтерес викликає прокрастинація перед сном – ситуація, коли людина відкладає сон без об'єктивних причин. Вона пов'язана з імпульсивністю [80] і з поганими показниками сну, такими як денна втома та зниження працездатності [41]. Водночас студенти з високим рівнем прокрастинації перед сном частіше витрачають вечори на смартфони чи інші медіа, що може переростати в залежність від смартфона, яка також асоціюється з низькою якістю сну та прокрастинацією [84].

У студентському середовищі важливим додатковим фактором є академічна прокрастинація – відкладання навчальних завдань, яке не лише погіршує успішність, але й може сприяти прокрастинації перед сном. Таким чином,

смартфон і академічна прокрастинація виступають медіаторами у зв'язку між імпульсивністю та поганими показниками сну [25].

Дослідження показують, що непланувальна імпульсивність опосередковано пов'язані з прокрастинацією перед сном саме через ці медіатори. У результаті формується порочне коло: імпульсивність → проблемне користування смартфоном і академічна прокрастинація → відкладання сну → недостатність сну та когнітивна втома [84].

Негативні емоції є одним із ключових аспектів прокрастинації, адже вони можуть виступати як причиною відкладання, так і його наслідком. Найчастіше дослідники акцентують на страху невдачі. Цей конструкт має емоційний характер і пояснюється в різних теоріях: у теоріях досягнень і цілей, у когнітивно-мотиваційно-реляційній теорії емоцій Лазаруса, а також у теоріях особистості. Страх невдачі може існувати як прихований (імпліцитний), так і усвідомлений (експліцитний) мотив [42].

У практичних дослідженнях студенти часто вказують страх невдачі як головну причину прокрастинації [110]. Наприклад, за опитуванням Соломон і Ротблум, майже половину відмінностей у причинах відкладання можна пояснити цим фактором. Проте емпіричні дані свідчать не завжди про сильний і стійкий зв'язок: у частини студентів страх невдачі чітко пов'язаний із прокрастинацією, а в інших – ні [115]. Це свідчить, що страх невдачі має завдання-специфічний характер: він може виявлятися лише щодо певних дій і не бути узагальненою рисою.

Інша негативна емоція, яка тісно пов'язана з прокрастинацією, – тривога. Людина може відчувати сильний дискомфорт ще до початку завдання й відкладати його, щоб знизити рівень стресу. Це дає короточасне полегшення, але в довгостроковій перспективі ситуація погіршується: зростає провина, стрес і якість виконання знижується. У цьому сенсі прокрастинація є стратегією емоційної саморегуляції, яка працює «тут-і-зараз», але шкодить у майбутньому [100].

Особливо важливу роль відіграють почуття провини і сорому. Під час прокрастинації людина може займатися приємнішими активностями, але замість задоволення відчуває провину і незадоволення [127]. Таким чином формується замкнене коло: завдання відкладається, виникає полегшення, далі – почуття провини, яке знижує мотивацію і підштовхує до нового зволікання.

Метааналіз показує, що прокрастинація має значущий зв'язок із негативними емоційними станами, зокрема тривогою, нейротизмом і депресивністю. Хоча Стіл (2007) вважав, що імпульсивність є сильнішим предиктором прокрастинації, ніж тривожність, він все ж визнавав важливість емоційної складової [115].

З клінічного погляду, наявність негативного афекту є тим критерієм, що робить затримку проблемною, відрізняючи прокрастинацію від «корисної» або «мудрої» відстрочки. Саме тому багато авторів наполягають, що без урахування негативної емоційності концепт прокрастинації втрачає валідність [77].

Отже, негативні емоції – не лише супровідний елемент, а й важливий критерій, що дозволяє говорити про прокрастинацію як про психологічну проблему, а не просто про затримку.

З позиції поведінкових підходів прокрастинація визначається як небажане відтермінування, що може виникати не лише на етапі планування, але й у процесі безпосереднього виконання завдання. Індивід часто переключається на інші, привабливіші види діяльності, що веде до додаткових затримок [88, 122].

Сучасні дослідження підкреслюють важливість саме моменту реалізації дії [120], тоді як класичні підходи більше фокусувалися на загальному рівні затримки виконання [121].

У першій і відомій книзі з самодопомоги *Overcoming Procrastination* (Подолання прокрастинації) Елліс і Кнаус (1977) наголошували, що низька самооцінка, високий рівень перфекціонізму, низька толерантність до фрустрації та високий рівень тривожності можуть призводити до прокрастинації. На основі клінічних спостережень вони виокремили такі етапи процесу прокрастинації:

- 1) індивід хоче або погоджується щось зробити;

- 2) ухвалює чітке рішення;
- 3) без потреби відкладає;
- 4) усвідомлює недоліки зволікання;
- 5) продовжує відкладати;
- 6) дорікає собі за прокрастинацію;
- 7) знову прокрастинує;
- 8) ледве встигає завершити завдання в останню хвилину, або запізнюється, або взагалі не завершує;
- 9) відчуває дискомфорт через запізнення та дорікає собі;
- 10) вирішує більше не прокрастинувати;
- 11) однак знову прокрастинує, особливо перед складними чи тривалими завданнями [49].

З еволюційної перспективи Чен і Чанг (2016) розглядають прокрастинацію як відображення «стратегії швидкого життя», що орієнтована на теперішній момент. Раніше ця стратегія могла бути адаптивною, однак у сучасних умовах вона вступає в конфлікт із вимогами до планування та довгострокового самоконтролю. При цьому прокрастинація залишається тісно пов'язаною з імпульсивністю, оскільки імпульсивні відхилення часто виникають на етапі реалізації плану і фактично ведуть до відтермінування [39].

Ще одним пояснювальним механізмом є часове дисконтування. Людина часто надає перевагу швидким винагородам і занижує цінність віддалених результатів, що провокує відкладання важливих, але неприємних справ. Водночас уникання негативних переживань, пов'язаних зі стресом або дискомфортом, сприяє формуванню унікальної стратегії поведінки [44].

З позиції когнітивного контролю, здатність мозку швидко переключатися між завданнями є критичною для регуляції поведінки. Коли цей механізм порушений, людина зазнає труднощів із реконфігурацією завдань, що призводить до більшої кількості помилок та довших реакцій [38].

У межах психоаналізу основний вектор розвитку теорій, що стосуються прокрастинації, сформувався в рамках Его-психології. Згідно з її положеннями

Его виступає результатом еволюційного становлення особистості, яке забезпечує адаптацію індивіда до вимог діяльності. Ключовим механізмом у цьому процесі є прагнення до захисту від потенційних загроз. Зигмунд Фройд у праці *Inhibitions, Symptoms and Anxiety* підкреслював, що тривожність, яка виникає в момент усвідомлення ризику невдачі, сприймається Его як сигнал небезпеки. Це провокує відкладання або навіть уникнення діяльності, здатної викликати загрозливі переживання. Таким чином, прокрастинація у психоаналітичній традиції розглядається як прояв захисних механізмів психіки [62].

Інші науковці також підкреслювали значення тривоги як передумови прокрастинаційної поведінки. Якщо завдання сприймається індивідом як надмірно складне й потенційно непосильне, воно набуває характеру загрози для Его. Щоб зменшити емоційний дискомфорт, особистість часто уникає його виконання, переключаючись на простіші й менш стресогенні справи. Подібну інтерпретацію висловлював Н.А. Мілграм, який визначав прокрастинацію як поведінкову стратегію, зумовлену формуванням психологічних бар'єрів перед діяльністю, що має потенційно травматичний характер [90].

Вагомий внесок у розуміння зв'язку між тривожними станами та прокрастинацією зробили американські дослідники С. Дж. Блатт і П. Квінен. Вони дійшли висновку, що прокрастинатори відрізняються специфічним сприйняттям часу: їхня увага зосереджена переважно на теперішньому, тоді як планування й прогнозування майбутнього є для них проблемними. Автори зауважували також підвищену увагу таких осіб до тематики смерті, що інтерпретувалося як несвідомий вибір стратегії зволікання з метою уникнення екзистенційних страхів [33].

Схожі спостереження підтвердили українські науковці Л.І. Демиденко та Н.Н. Карповська. У своїх працях вони зазначають, що для прокрастинаторів характерні високі показники за шкалами «Негативне минуле», «Фаталістичне теперішнє» та «Гедоністичне теперішнє», що корелює з орієнтацією на зовнішній локус контролю [8].

Згідно з теоретичними напрацюваннями Дж. Феррарі та Л. Йенс, прокрастинація може виступати наслідком низької самооцінки, відчуття власної неспроможності та невпевненості у результативності діяльності. Ці висновки підтверджені емпіричними дослідженнями Дж. Р. Феррарі та Д. М. Тлікка, які довели, що люди частіше відкладають виконання завдань у випадках, коли передбачено їх оцінювання, ніж тоді, коли діяльність не підлягає зовнішньому контролю [57].

Моделі, що пояснюють початок і завершення поведінки у сфері здоров'я, підкреслюють ключову роль намірів у визначенні того, чи буде здійснена певна дія [20]. Оскільки прокрастинація асоціюється з меншою кількістю практик, спрямованих на підтримку здоров'я, постає питання: на якому саме етапі ланцюга «наміри → поведінка» прокрастинатори зазнають найбільших труднощів. Наявні дослідження демонструють, що прокрастинатори не завжди відрізняються від інших у рівні задекларованих намірів. Зокрема, виявлено відсутність зв'язку між прокрастинацією та намірами шукати роботу [82], академічними намірами, а також кількістю сформованих навчальних намірів [117]. Це дозволило висунути припущення, що проблема прокрастинації полягає не стільки у формуванні намірів, скільки у їх реалізації. Цю тезу підтверджують численні дослідження, які показали, що у прокрастинаторів розрив між намірами та реальними діями значно більший, ніж у тих, хто не схильний до зволікання [32, 103, 115].

Згідно з Теорією запланованої поведінки [21], наміри є найближчим предиктором поведінки у сфері здоров'я, оскільки вони опосередковують вплив установок і переконань на реальні дії. При цьому на формування намірів впливають переконання людини щодо ефективності поведінки, тобто чи вірить вона, що певна практика принесе результат. Багато здоров'язбережних дій (як-от фізична активність або зміни у раціоні) не дають швидких ефектів і потребують тривалих зусиль, тому здатність зважати на віддалені наслідки сьогоднішніх дій може бути вирішальною.

У цьому контексті важливим є конструкт «врахування майбутніх наслідків» [118], що описує індивідуальні відмінності у схильності брати до уваги віддалені результати, а не лише миттєві вигоди. CFC продемонстрував прогностичну силу у різних сферах – від екологічної поведінки до вживання алкоголю чи тютюну. Відомо також, що прокрастинація пов'язана з часовою орієнтацією: і активна, і пасивна прокрастинація мають негативний зв'язок із майбутньою часовою перспективою. Додатково дослідження показують, що прокрастинатори відчують труднощі із затримкою миттєвого, що особливо важливо для поведінки у сфері здоров'я, де винагороди зазвичай відстрочені [111].

У межах тієї ж Теорії запланованої поведінки вагомим чинником виступає сприйнятий поведінковий контроль, який відображає відчуття людини, що виконання дії є в межах її можливостей. Це поняття тісно пов'язане з самоефективністю – переконанням у власній здатності успішно впоратися з дією. Самоефективність визначає як силу намірів, так і наполегливість у подоланні перешкод, і вважається одним із найкращих предикторів намірів у сфері здоров'я [27].

З огляду на те, що прокрастинація відображає труднощі із саморегуляцією, логічним є виявлений у дослідженнях негативний зв'язок між нею та самоефективністю. Це узгоджується з ідеями Бандури: сильна віра у власну компетентність сприяє дії, тоді як сумніви стимулюють уникання. Відповідно, низький рівень самоефективності та очікувань у сфері здоров'я може пояснювати меншу кількість здорових практик у прокрастинаторів [28].

Тому, якщо будь-який із цих компонентів низький, мотивація розпочати чи виконати зобов'язання також низька, що призводить до лякливо-унікальної поведінки і, зрештою, до прокрастинації [65]. Дослідження автоматичних негативних думок, пов'язаних із прокрастинацією, підтримують цю ідею: поширені вислови самозвітування свідчать про низьку самоефективність («Це занадто складно», «У мене не вийде», «Якщо раніше не вдавалося, то навіщо й пробувати?»). По суті, люди, які бояться помилок і сумніваються у власних

силах, імовірно братимуться за зобов'язання з низькою самооефективністю й зазвичай в останній момент, що веде до неякісного виконання та гірших підсумків. Як наслідок, здатність упоратися з подібними зобов'язаннями в майбутньому оцінюється негативно, що ще сильніше знижує самооефективність і підвищує ризик самоздійснюваних пророцтв. Брак самооефективності та формування низхідних спіралей можуть бути ключем до розуміння підтримання прокрастинації, вказуючи, що багато людей продовжуватимуть прокрастинувати, якщо їхня самооефективність не зростатиме [85].

Канеман і Тверські (1979) описали низку когнітивних упереджень та так званих евристик. Евристики – це своєрідні «розумові ярлики» або спрощені правила мислення, які люди використовують для швидшої обробки інформації в умовах когнітивного навантаження. Вони допомагають приймати рішення без надмірних зусиль, хоча часто ведуть не до оптимального, а лише «достатньо прийняттого» результату [124]. І хоча їх рідко застосовують для аналізу поведінкових проблем, вони можуть бути корисними для пояснення механізмів прокрастинації. Аналогічно до того, як когнітивна терапія досліджує ірраціональні переконання, евристики й упередження можуть пояснювати рішення відкладати завдання.

У випадку прокрастинації виділяють кілька типових когнітивних упереджень. *Present bias* – схильність переоцінювати значення теперішніх станів і миттєвих вигод, недооцінюючи віддалені наслідки [60]. Це означає, що людина може зосередитися на полегшенні «тут і зараз», відкладаючи дію, навіть якщо потім це матиме гірші наслідки. «*Planning fallacy*» – помилка планування, коли люди ігнорують власний попередній досвід і систематично недооцінюють час чи зусилля, необхідні для виконання завдання [79]. Така ілюзія створює завищені очікування й сприяє зривам у тайм-менеджменті. *Projection bias* – упередження, за якого люди прогнозують свою майбутню поведінку, виходячи зі свого поточного стану [87]. Це призводить до постановки нереалістичних цілей, які не враховують зміну мотивації чи емоцій у майбутньому. Ще один приклад – *future*

discounting, або знецінення майбутніх подій, коли люди надають більшої ваги миттєвим винагородам, ніж довгостроковим вигодам.

Особливо тісно з прокрастинацією пов'язані planning fallacy та future discounting. Вони призводять до неефективного управління часом, небажання враховувати уроки з минулих невдач і постійного вибору короточасного задоволення замість довгострокових результатів [116].

П. Стіл (Steel, 2007) у своїй Temporal Motivation Theory (TMT) пояснює прокрастинацію через кілька ключових механізмів:

- закон узгодження описує, що частота дій людини прямо залежить від частоти винагород за ці дії. Тобто ми частіше робимо те, що приносить регулярне підкріплення.
- графіки підкріплення показують, як розподіл винагород чи покарань у часі впливає на поведінку. Наприклад, якщо винагорода приходить із затримкою, мотивація значно падає.
- чутливість до затримки означає здатність людини відкласти миттєве задоволення заради довгострокової вигоди. Люди, які більш чутливі до «швидких винагород», мають вищу схильність до прокрастинації [115].

Узагальнено ТМТ стверджує, що людина долучатиметься до зобов'язання, враховуючи його корисність/вигоду, що ґрунтується на чотирьох змінних: очікуванні досягнення бажаного результату, цінності цього результату, часовому горизонті до результату та чутливості до затримки – так звана «рівняння прокрастинації». Інакше: мотивація пов'язана з наданою діяльності цінністю, очікуванням, що її можна виконати, близькістю винагороди та здатністю відкласти задоволення. Хоч усі змінні важливі для запуску чи завершення дії, різні люди по-різному зважують їхній внесок [114].

Ці механізми добре пояснюють, чому ми відкладаємо важливі справи. Прокрастинатор частіше відволікається на діяльність із миттєвим, хоч і дрібним задоволенням (наприклад, перегляд соцмереж), замість того щоб працювати над завданням із віддаленою винагородою (наприклад, складання іспиту). Як зазначають дослідники, відволікання функціонує за принципом змінного

інтервалу (винагорода настає несподівано й швидко), тоді як робота над основним завданням потребує стабільних і відстрочених зусиль. Це робить короточасні приємності більш привабливими, а довгострокові цілі – психологічно «віддаленими» й менш мотивуючими [119].

У клінічній практиці лікування прокрастинації часто виходять із того, що головною її причиною є ірраціональні переконання та дисфункційні установки – наприклад, перфекціонізм, нереалістичні очікування чи низька самооцінка. Тривалий час прокрастинацію розглядали саме як поведінкову проблему, що виникає через такі переконання [99]. Однак сучасні дослідження показують, що цей зв'язок не завжди є сильним і значною мірою залежить від типу переконань та умов їх оцінювання [115].

Особливу увагу привертає перфекціонізм: якщо людина відчуває високі очікування від оточення, це може підштовхувати її до страху невдач і, відповідно, відкладання завдань. Проте перфекціонізм, який людина формує сама для себе, не демонструє такого впливу. Натомість більш надійно з прокрастинацією пов'язані низька самооцінка та низька самоефективність: ті, хто сумнівається у власних силах і не відчуває впевненості у своїй здатності впоратися із завданнями, частіше схильні відкладати справи [67].

Крім цього, для прокрастинаторів характерне явище самосаботажу – тобто свідомого вибору дій чи занять, які зменшують шанси на успіх, іншими словами самостворені перешкоди або самообмеження. У результаті вони витрачають час на другорядні або навіть відверто руйнівні активності, щоб виправдати майбутні невдачі чи уникнути прямого зіткнення з труднощами [115]. Таким чином, прокрастинація тісно пов'язана з самосумнівами та низькою впевненістю у власній компетентності, що призводить до уникання, швидшої відмови від завдань і схильності до деструктивних стратегій [56].

За моделлю «великої п'ятірки» прокрастинація найтісніше пов'язана із сумлінністю: чим людина організованіша й наполегливіша, тим рідше вона відкладає завдання. Водночас сумлінність охоплює ширший спектр якостей – організованість, надійність, відповідальність, спрямованість на досягнення.

Нейротизм (схильність до тривожності) помірно підвищує ризик прокрастинації, тоді як відкритість, доброзичливість і екстраверсія майже не впливають [72]. Важливу роль відіграють також імпульсивність і самоконтроль: імпульсивні люди частіше зволікають, тоді як високий самоконтроль захищає від цього [94].

Шовенбург (2004) зазначає, що прокрастинація зазвичай з'являється у «кластері» з браком самоконтролю, слабким імпульс-контролем, відсутністю трудової дисципліни та тайм-менеджменту. Це дає підстави розглядати її не як окрему рису, а як складову дефіциту самоконтролю.

Не лише особистісні риси, а й самі завдання впливають на прокрастинацію. Якщо завдання нудне, неприємне чи викликає тривогу, воно майже гарантовано буде відкладене [100]. Схильність до нудги також підвищує ризик прокрастинації, тоді як пошук нових відчуттів майже не має впливу [126].

Ще одним ключовим елементом у концептуалізації прокрастинації Сільвер (1974) вважав когнітивну структуру, потрібну для виконання завдання. Чим більше завдання потребує структурування, тим більше людина може прокрастинувати. Він стверджував, що початкова частина завдання (наприклад, написання курсової) вимагає значно більшого когнітивного структурування (плану) і прийняття рішень (альтернативні плани й точки початку), тож прокрастинатору важко розпочати роботу. Прокрастинатори знову й знову відкладають стресову ситуацію початку завдання на користь альтернативних занять, які за нормальних обставин могли б здаватися нудними (читання новин, перевірка пошти тощо). Хоча вони усвідомлюють довгострокові наслідки своєї поведінки, вони раз по раз уникають короткострокового стресу від початку роботи. Сільвер зазначав, що прокрастинатор не ухвалює рішення відкласти завдання на цілий день. Він постійно приймає рішення відкласти на короткий час – на 10 хвилин чи годину, що саме по собі не виглядає ірраціональним, адже такий короткий проміжок навряд чи суттєво вплине на результат. Проблема полягає в тому, що ілюзорна раціоналізація прокрастинатора триває й після цих 10 хвилин, що призводить до значної затримки, негативних емоцій і потенційного зниження якості роботи [105].

Ситуаційна перспектива розглядає прокрастинацію як феномен, що «активується» під впливом певних умов. Серед чинників, які найбільше впливають на виникнення прокрастинації, виокремлюють:

- складність завдання (надмірно високі вимоги знижують мотивацію до початку роботи);
  - привабливість завдання (менш цікаві завдання легше відкладаються);
  - переконливість доручення (як формулюється інструкція чи вимога);
  - автономія (можливість самостійно обирати способи виконання завдання);
- характеристики керівника чи викладача (стиль комунікації, підтримка, контроль);
- близькість і виразність відволікачів (наявність спокус, альтернативних активностей) [77].

Таким чином, ситуаційна перспектива підкреслює, що прокрастинація є не лише результатом особистісних рис чи внутрішніх імпульсів, але й відображенням особливостей середовища, яке може або посилювати, або зменшувати її прояви.

Аверсивність завдання є одним із найбільш очевидних чинників прокрастинації. В літературі цей феномен також описується як дисфоричний афект або привабливість/непривабливість завдання. Суть у тому, що людина схильна уникати тих видів діяльності, які сприймає як неприємні, нудні чи емоційно виснажливі [91].

Зв'язок простий: за визначенням, ми уникаємо аверсивних стимулів. Тому, чим більш неприємним здається завдання, тим вища ймовірність його уникнення. Втім, варто зазначити, що ступінь аверсивності є суб'єктивною – вона залежить від особистісних характеристик, таких як схильність до нудьги, рівень внутрішньої мотивації чи індивідуальні інтереси. Однак емпіричні

дослідження підтверджують: якщо завдання сприймається як справді неприємне, воно значно частіше стає об'єктом прокрастинації.

Важливий нюанс: аверсивність завдання сама по собі пояснює радше уникнення, ніж відтермінування. Тобто людина може взагалі не братися до завдання, але для того, щоб зрозуміти саме прокрастинацію (відкладання на пізніший час), необхідний додатковий конструкт – зокрема, часова віддаленість винагороди чи покарання. Саме поєднання неприємності завдання з відтермінованими вигодами або наслідками і створює типову ситуацію прокрастинації.

Дослідження показують, що стать і вік лише частково впливають на схильність до прокрастинації. Чоловіки трохи більше схильні відкладати справи, тоді як жінки демонструють вищий самоконтроль [50]. З віком прокрастинація зменшується, що пояснюється розвитком здатності до саморегуляції та іншим сприйняттям часу: чим старша людина, тим конкретніше вона оцінює обмеженість часу і менше відкладає справи [115].

У психоаналітичному підході окреме місце відводиться ідеї про вплив дитячих травм та стилю виховання на формування прокрастинаційних моделей поведінки. Зокрема, «синдром хронічної прокрастинації» пов'язувався з порушеннями у взаємодії між батьками та дитиною. Нереалістично високі вимоги, відсутність безумовно позитивної емоційної підтримки й недоступність встановлених цілей, на його думку, створюють ґрунт для розвитку тривоги та почуття меншовартості. Такі переживання у подальшому житті закріплюються у вигляді стратегії відкладання [93].

Подібну ідею розвивав П. Маннгтана, який вважав, що крайнощі у виховних підходах формують схильність до прокрастинації. Надмірна поблажливість провокує труднощі у дотриманні часових рамок, тоді як надмірний авторитаризм породжує спротив і прагнення довести незалежність шляхом ігнорування дедлайнів [89].

У свою чергу Ф.О. Семенова зауважувала, що авторитарні методи виховання діти сприймають як загрозу своїй автономії. У такому разі

відкладання виконання вимог батьків стає своєрідним способом захисту психологічних меж особистості. Водночас повна відсутність контролю теж може призводити до прокрастинаційної поведінки, оскільки у дитини не формується внутрішня мотивація до діяльності [14].

Емпіричне підтвердження цих положень отримали Дж. Феррарі та М. Дж. Дітеппе, які проаналізували вплив стилю батьківської поведінки на схильність до зволікання у дівчат молодшого підліткового віку. Результати показали, що тип виховання безпосередньо впливає на рівень схильності до прокрастинації у подальшому [55].

Ніколас Карр у книзі *The Shallows* (2010) популяризував думку, що сучасне робоче середовище підвищує нашу відволікливість і може сприяти прокрастинації. Дослідження підтверджують: прокрастинація тісно пов'язана з характеристиками завдання, особливо з його «неприємними» аспектами – фрустрацією, нудьгою, емоційним дискомфортом [115].

Концепція багатьох професійних діяльностей залишається механістичною, а не мотиваційним, тому в них регулярно виникають умови, що провокують прокрастинацію. Досвід такої діяльності може знижувати відчуття мотиваційної залученості і навіть формувати у працівників самовідчуття «прокрастинаторів». Теорія цілеспрямованої робочої поведінки дає одне з пояснень цієї варіації. По суті, прагнення працівників посилюються, коли вони позитивно інтерпретують гідність або значущість своєї роботи. Відповідно, робочі місця можуть мати «амотиваційні» характеристики, що посилюють прокрастинацію через брак цінності. Як пише Берікк, коли індивід переживає осмисленість, це запускає процеси мотивації, специфічні до завдання (наприклад, самоефективність, очікування), які ведуть до результатів діяльності [30].

1.3. Особливості прояву прокрастинації та її вплив на життєдіяльність молоді

Прокрастинація – це навмисне відкладання запланованих дій, що впливає передусім на ефективність виконання навчальних і професійних завдань. Хоча вона часто супроводжується напругою та провиною, її вплив на фактичну результативність зазвичай виявляється незначним. Люди, схильні до прокрастинації, частіше повідомляють про труднощі в концентрації, накопичення невиконаних справ і відчуття перевантаження, проте це не завжди означає реальне зниження досягнень.

Водночас відкладання справ має помірний негативний вплив на фінансове та професійне благополуччя, зокрема пов'язане з меншою успішністю в досягненні кар'єрних цілей і нижчим рівнем доходу. У сфері психічного здоров'я прокрастинація асоціюється зі зниженим емоційним благополуччям, підвищеним рівнем стресу, занепокоєнням і почуттям провини [115].

Прокрастинація має і психосоматичний вимір. Класичні дослідження Тайса та Баумайстера (1997) показали, що студенти-прокрастинатори на початку навчального року демонстрували краще здоров'я, однак наприкінці – відзначали зростання стресу і погіршення фізичного стану. Попри те, що прокрастинацію зазвичай розглядають як проблему, деякі дослідження вказують на її потенційні короткострокові плюси. Це дозволяє розглядати зволікання як спосіб регуляції негативних емоцій, який тимчасово покращує самопочуття [121]. Подальші роботи підтвердили кореляцію між прокрастинацією та стресом. Фрідман (2000) виокремлює два механізми впливу: прямий (через психофізіологічні реакції на стрес) і непрямий (через шкідливі звички та ігнорування здоров'язберігаючої поведінки) [63].

У дослідженні Ф. Сіруа (2004) прокрастинація розглядається як чинник, що послаблює наміри дбати про власне здоров'я. Ключову роль тут відіграє низька здоров'язалежна самоефективність: прокрастинатори сумніваються у власній спроможності впроваджувати корисні дії, що знижує ймовірність їх реалізації. Орієнтація на майбутні наслідки виявилася менш визначальною, тоді як саме самоефективність виступає головним механізмом формування або, навпаки, послаблення намірів. Дослідження також свідчать, що прокрастинація

негативно впливає на фізичне здоров'я: люди, які схильні відкладати, рідше проходять профілактичні огляди, частіше затримують лікування та мають вищий ризик соматичних проблем [107].

Відкладання обов'язків зумовлює не лише зниження ефективності навчання, а й внутрішній дистрес, що проявляється у відчутті провини та зниженні самооцінки. Самооцінка в цьому контексті виступає важливим посередником: прокрастинація знижує віру у власні можливості, що, своєю чергою, негативно впливає на адаптацію та загальне відчуття благополуччя [25, 47].

Низька академічна успішність підсилює цей ефект: студенти з нижчими результатами сильніше страждають від впливу прокрастинації на самооцінку та психічне здоров'я [75]. Водночас висока самооцінка та успішність можуть частково нейтралізувати шкідливі наслідки прокрастинації, забезпечуючи стійкість до стресу та підтримуючи позитивне самосприйняття [23].

Функціональний аналіз пояснює ці наслідки через механізми підкріплення: уникнення неприємних завдань приносить тимчасове полегшення, що підкріплює відкладання, а короткочасні приємні альтернативи (як-от соцмережі чи відпочинок) виступають позитивним підкріпленням [102]. Проте така поведінка веде до накопичення негативних емоцій – зростання тривожності, стресу, самообвинувачень і зниження задоволеності навчанням і життям [37].

Затримки у виконанні навчальних завдань також мають кумулятивні наслідки: вони погіршують здатність до саморегуляції, знижують академічну ефективність і підвищують ризик дезадаптивної поведінки, що може призвести до хронічного стресу або емоційного виснаження. Таким чином, прокрастинація не лише шкодить навчальним досягненням, а й має чітко виражений психологічний і поведінковий тягар, зокрема через формування звички уникання та залежності від короткострокового емоційного полегшення [69].

У професійній сфері прокрастинація переважно стосується затримки виконання робочих завдань і пошуку роботи. Вона негативно корелює з реалізацією намірів і якістю процесу працевлаштування, водночас підвищуючи

розрив між планами та реальною поведінкою. За оцінками, понад чверть робочого часу може втрачатися через прокрастинацію, що завдає значних економічних збитків. Хоча її часто трактують як дефіцит самоменеджменту, дослідження показують, що вона не обов'язково пов'язана з браком лідерських чи управлінських навичок [112].

У фінансовій поведінці прокрастинація проявляється у відкладанні важливих рішень – сплати податків, створення заощаджень чи пенсійних фондів. Люди часто визнають, що зволікають із діями, які забезпечують довгострокову фінансову стабільність, що призводить до відчуття провини й стресу [108].

Роботодавці також стикаються з прямими втратами продуктивності: працівники, схильні до прокрастинації, демонструють нижчу ефективність, більшу тривожність і роздратованість. З часом така поведінка знижує рівень задоволеності роботою та підвищує ризик професійного вигорання [71].

Прокрастинація серед молоді є поширеним і багатогранним явищем, що суттєво впливає на навчальні досягнення, психічне здоров'я та загальне благополуччя. Простими словами, прокрастинація означає свідоме відкладання виконання завдань, навіть усвідомлюючи, що така затримка може мати негативні наслідки в найближчому майбутньому. Це проблема, яка особливо гостро проявляється серед молодих людей і посилюється у тих, хто має синдром дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ).

Люди з РДУГ більш схильні до прокрастинації через симптоми розладу, серед яких труднощі з концентрацією уваги, організацією діяльності та регуляцією емоцій. Ці особливості, як легко помітити, ускладнюють виконання завдань, що здаються нудними або надто виснажливими. Подолання прокрастинації для людей із РДУГ є особливо складним, адже саме ті механізми, що зумовлюють схильність до відкладання справ, водночас заважають ефективно застосовувати стратегії для їх виконання [98].

Встановлено, що молоді люди, схильні до прокрастинації, часто втрачають концентрацію та переключають увагу на більш приємні, розважальні чи емоційно стимулюючі види діяльності. Одним із головних чинників, який

спричиняє відкладання навчальних обов'язків, є негативне ставлення студентів до поставлених завдань – вони сприймаються як неприємні або виснажливі [76]. Додатково на формування прокрастинаційної поведінки впливають недостатня наполегливість, слабка концентрація уваги та відсутність розвинених навичок планування часу. Дослідники також зазначають, що прокрастинатори демонструють труднощі у саморегуляції, особливо коли виконання завдання супроводжується сильним емоційним напруженням. У результаті навіть наявність чітких дедлайнів не стимулює таких студентів до завершення роботи, а навпаки – часто спричиняє уникнення навчальних проєктів [73].

Отже, прокрастинація є суттєвим предиктором економічних втрат, психологічного стресу та професійної дезадаптації, а її наслідки відчутні як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

#### 1.4. Поняття та основні характеристики особистісної зрілості

Зрілість – це багатовимірне явище, яке не зводиться лише до віку чи соціального статусу. Її зазвичай розуміють як високоцінну рису особистості, що виявляється через послідовні, обдумані дії, які відповідають контексту ситуації та відображають глибокий рівень саморефлексії, емоційного контролю й моральної відповідальності. Визначальною ознакою зрілості є раціональна діяльність, у межах якої індивід діє не імпульсивно, а зважено, демонструючи автономність мислення та здатність приймати рішення, керуючись розумом [74].

Попри це, раціональність не є єдиним джерелом зрілої поведінки. Зріла особа усвідомлює свої емоції, розпізнає їхній вплив і вміє інтегрувати емоційний досвід у процес прийняття рішень. Емоції не заперечуються, а функціонують як частина морального розсуду, допомагаючи людині розуміти контекст, співпереживати іншим і знаходити баланс між особистими й соціальними потребами [95].

Важливо розрізняти зрілі вчинки та зрілість як рису характеру. Окремі зрілі дії можуть бути результатом ситуативного усвідомлення, проте лише послідовна

схильність до розсудливих і морально відповідальних рішень формує стабільну рису зрілості. Цей процес розвивається поступово – через виховання, життєвий досвід і саморефлексію, а не автоматично з віком [78].

Зріла людина не лише здатна контролювати власні реакції, а й виявляє турботу про інших, тобто готовність зважати на добробут близьких і сторонніх осіб. У термінах етики турботи така людина діє не лише з позиції обов'язку, а з позиції емпатії та взаємної відповідальності. При цьому зрілість не передбачає самопожертви будь-якою ціною – вона включає моральну гнучкість: уміння визначати, коли допомога іншим є виправданою, а коли може суперечити власним цінностям або обов'язкам [70].

У межах філософської традиції Кант трактував зрілість як стан автономного розуму, де людина діє не з примусу, а з усвідомленого морального закону. Арістотель наголошував на доброчесності як стійкій звичці діяти належним чином, тобто на практичному розумі (*phronesis*) як основі моральної зрілості. У поєднанні з підходом Гелд, що акцентує на етичній ролі піклування, зрілість постає як єдність раціональності, емоційної зрілості та моральної чутливості [70].

Проблема зрілості особистості широко висвітлена у науковій літературі, проте єдиного визначення цього поняття досі не існує. Класики психології розглядали зрілість із різних позицій: А. Маслоу трактував її як здатність прислухатися до себе й спиратися на власний внутрішній досвід; Е. Еріксон – як розвинене почуття ідентичності й уміння зближуватися з іншими, не втрачаючи себе; Фройд підкреслював активність, відповідальність і задоволення власних потреб у соціальному контексті; К. Роджерс вбачав у зрілої людини творчу, відкриту до досвіду особистість, а К. Г. Юнг – індивідуалізацію, як головний новотвір зрілості.

В. Франкл пов'язував особистісну зрілість із поняттями самотрансцендентності, відповідальності та сенсу життя. На його думку, шлях до зрілості проходить через «вихід за власні межі» – до інших людей або до

смислів, що лежать поза особистими інтересами. Автентичність є результатом пошуку сенсу, а зрілість – результатом його здійснення [59].

Г. Олпорт визначав зрілість як динамічний процес, не обмежений віковими рамками. Вона характеризується емоційною стабільністю, самопізнанням, розвиненою системою переконань і життєвою філософією. Доросла, зріла людина має чітке «Я», стабільні взаємини, саморефлексію й моральні орієнтири [22].

Е. Еріксон вважав, що особистісна зрілість формується шляхом проходження послідовних стадій психосоціального розвитку, де на кожній людині доводиться долати кризи та переосмислювати власну ідентичність. Зрілість у нього – це готовність діяти доросло, брати відповідальність і зберігати внутрішню цілісність попри життєві випробування [51].

У сучасній науці зрілість розглядають як інтегрований стан розвитку людини, що охоплює фізіологічний, інтелектуальний, вольовий, моральний та соціальний компоненти.

Українські науковці, зокрема Г. Меднікова, підкреслюють, що індивідуальна психологічна зрілість є комплексним, ієрархічним утворенням, що визначає рівень самостійності, моральності, свідомості, активності та творчості особистості [11]. О. Москаленко (2021) визначає її як результат соціальної взаємодії на різних етапах розвитку [12].

І. Шаповал (2021) розглядає особистісну зрілість як інтегровану характеристику, що забезпечує здатність до самостійного вибору в житті, ґрунтованого на власних цінностях, а також сприяє цілісності та ефективності особистості в умовах змін. О. Віговська (2015) трактує її як систему, детерміновану ціннісними орієнтаціями та соціальними потребами, тоді як Н. Кордунова (2019) підкреслює її значення як індикатора конструктивної активності та продуктивності особистості [17, 4, 9].

Т. Титаренко та Л. Овсянецька акцентують увагу на таких характеристиках, як креативність, внутрішня свобода, відкритість, довіра та здатність приймати життя [16].

О. Штепа запропонувала найповнішу типологію компонентів зрілості, яку позначила терміном пропріум особистості – сукупність індивідуальних якостей, що роблять людину унікальною: відповідальність, автономність, децентрація, толерантність, життєва філософія, креативність, синергічність, самоприйняття [18].

Ялом визначив п'ять екзистенційних факторів, які відображають зріле ставлення до життя:

- визнання несправедливості світу;
- прийняття неминучості страждання та смерті;
- усвідомлення необхідності самотійно справлятися з життєвими труднощами;
- чесна зустріч із власними питаннями буття;
- визнання особистої відповідальності за власне життя [129].

С. Баранова (2020) розглядає зрілість як якісний стан системи саморегуляції, що забезпечує ефективну взаємодію із зовнішнім світом [1].

Таким чином, зрілість – це динамічний процес, що триває протягом життя, інтегруючи емоційний, соціальний, моральний та когнітивний розвиток особистості. Вона визначає здатність людини самотійно приймати рішення, зберігаючи цілісність, адаптуватися до мінливих умов, діяти відповідально та усвідомлено.

Розвинуті soft skills є важливими проявами психологічної зрілості, оскільки забезпечують високий рівень саморегуляції, самоусвідомлення, емпатії та критичного мислення. Їх розвиток сприяє формуванню гармонійної, відповідальної, психологічно зрілої особистості, здатної ефективно функціонувати у складному соціальному середовищі.

На основі аналізу теоретичних поглядів на особистісну зрілість, її можна визначити як складну систему, яка включає психологічні характеристики, такі як когнітивні процеси, емоційні реакції, стійкі властивості та поведінку індивіда, які виявляються в діяльності та соціальних зв'язках.

Особистісна зрілість можна визначити як властивість особистості, що відображає досягнутий рівень самодетермінації. Самодетермінація трактується як здатність людини здійснювати усвідомлений вибір, регулювати власну поведінку і переживати себе суб'єктом власних дій. Вона передбачає активну взаємодію з оточенням і одночасно – автономію у визначенні форми цієї взаємодії [43].

У концепції самодетермінації центральне місце займає внутрішня мотивація, що ґрунтується на трьох базових потребах:

- потреба в автономії – прагнення відчувати себе автором і ініціатором власних дій.
- потреба в компетентності – бажання бути ефективним, досягати результатів.
- потреба у взаємозв'язку з іншими людьми – пошук стабільних і довірливих стосунків, які забезпечують відчуття приналежності.

Таким чином, інтегральною функцією особистісної зрілості є забезпечення самостійного, усвідомленого вибору, що спрямовує активність людини та визначає її ефективність і результативність.

Для визначення структури особистісної зрілості розглянемо, які особистісні конструкти беруть участь у реалізації зазначеної функції.

**Автономність.** Самостійність вибору пов'язана з рівнем вікової та психологічної зрілості, що відображає індивідуальну здатність до прогресивної емансипації. Переживання нормативних і ненормативних криз формує диспозицію «залежність – незалежність», яка визначає готовність особистості брати відповідальність за власні рішення.

Автономність реалізується через сформованість психологічного простору, у межах якого співіснують сфера «Я» та сфера «Іншої людини». Їх відокремлює й водночас поєднує рухлива психологічна дистанція, що регулюється Я-концепцією та образом іншого [51].

**Я-концепція.** Центральним елементом психологічного простору є Я-концепція, що об'єднує уявлення особистості про себе, систему цінностей і

самооцінку. Вона має структурний аспект (сукупність Я-образів) і динамічний аспект (оцінні судження про себе).

Я-концепція відображає ступінь усвідомлення людиною власної ідентичності, що забезпечує узгодженість її поведінки та внутрішню стабільність. Таким чином, Я-концепція виступає другим компонентом особистісної зрілості, який інтегрує автономність і самосвідомість.

Переконання (ціннісно-смилова система). Для ефективного функціонування в суспільстві особистість повинна мати власну систему цінностей, що узгоджується із соціальними нормами. Ця ціннісно-смилова система формується в процесі соціалізації та в психоаналітичній моделі відповідає поняттю Super-Ego [61].

О. Штепа розглядає аналогічне поняття «життєва філософія» як усвідомлену позицію, що відображає сформовані принципи, кредо та життєві смисли. Відтак, переконання є третім компонентом зрілості, який забезпечує внутрішні критерії самостійного вибору [18].

Для реалізації вибору необхідне відповідне інструментальне забезпечення, яким є компетентність. Вона охоплює три основні складові:

- метакогнітивна компетентність – здатність до свідомого управління власним пізнанням, розробки метакогнітивних стратегій та контролю за мисленням;
- емоційна компетентність (емоційний інтелект) – уміння розуміти, виражати та регулювати свої емоції, а також враховувати емоційний стан інших людей;
- соціально-психологічна компетентність – здатність адаптуватися до соціальних ситуацій, ефективно взаємодіяти та досягати спільних цілей.

Компетентність є функціональним інструментом реалізації особистісної зрілості, що забезпечує результативність і ефективність життєдіяльності.

Сила Я. Наступним компонентом виступає сила Его – здатність зберігати цілісність особистості, протистояти деструктивним впливам і долати кризи. Сильне Его забезпечує баланс між захисними механізмами та копінг-

стратегіями, регулює поведінку на основі принципу реальності й сприяє адаптації до стресових обставин [61].

Воно є гарантом психічної стабільності, адекватного реагування та гнучкої поведінкової адаптації.

Особистісний потенціал. Останнім компонентом системи виступає особистісний потенціал – здатність людини актуалізувати та примножувати власні ресурси для подолання труднощів і забезпечення розвитку.

Потенціал включає резерви психічної, енергетичної та когнітивної активності, що дозволяють людині ефективно долати кризові ситуації, зберігати цілісність і досягати самоактуалізації. Зріла особистість виступає ресурсною системою, здатною черпати сили із внутрішніх джерел [18].

Розглядаючи феномен прокрастинації в контексті особистісного розвитку, важливо окреслити теоретичні рамки, які пояснюють, чому саме зрілість має бути пов'язана з прокрастинацією. У сучасних дослідженнях прокрастинацію трактують не як проблему тайм-менеджменту, а як прояв саморегуляційного дефіциту: ситуацію, коли короткостроковий емоційний комфорт «перемагає» довгострокові цілі. Це безпосередньо узгоджується з ядром поняття «зрілості» – умінням регулювати імпульси, відкладати миттєву винагороду й діяти відповідно до власних цінностей і планів. Узагальнюючі метааналізи й огляди описують прокрастинацію передусім як класичний збій саморегуляції: людина має намір (goal intention), але не доводить його до виконання (goal pursuit), поступаючись миттєвому полегшенню (відкладання, уникання) замість довгострокової вигоди (завершення справи) – особливо коли завдання є неприємним, складним або викликає тривогу. Саме такий підхід – «quintessential self-regulatory failure» – став провідним у психологічних теоріях останніх двох десятиліть.

Temporal Motivation Theory (TMT). Формалізує мотивацію як функцію очікуваної цінності, вірогідності успіху, імпульсивності й затримки винагороди. Чим більша імпульсивність і чим далі віддалений результат, тим вищий ризик

відкладати. Умовно, «зрілість» = менша імпульсивність + більша цінність ідентифікованих цілей + краще тримання відстрочки.

Емоційно-орієнтована модель. Прокрастинація часто виконує функцію «ремонт настрою тут-і-зараз»: ми уникаємо неприємних емоцій (нудьга, тривога, сором), замінюючи завдання на щось приємніше. Зрілість у цій оптиці – це здатність витримувати короткочасний дискомфорт задля довгих цілей і мати арсенал здорових способів емоційної регуляції.

Самодетермінація (SDT). Чим більш автономною є мотивація (внутрішня/ідентифікована), тим менше прокрастинації; контроль/пресинг і амотивація її підвищують. Автономія – класичний маркер зрілості. Прокрастинація як збій саморегуляції. У провідних оглядах і метааналізах прокрастинацію описують передусім як класичний збій саморегуляції: людина має намір (goal intention), але не доводить його до виконання (goal pursuit), поступаючись миттєвому полегшенню (відкладання, уникання) замість довгострокової вигоди (завершення справи) – особливо коли завдання неприємне, складне або викликає тривогу.

Якщо розглядати особистісну зрілість як інтегровану здатність узгоджувати цінності, наміри й дії в часі, то сумлінність (як рисовий фундамент дисципліни, організованості й відповідальності) та саморегуляція/самоконтроль (як набір процесів керування увагою, емоціями й діями) виступають її «операційним ядром». Саме тому за наявними узагальненнями вони – найнадійніші предиктори схильності до відкладання: коли ці системи працюють злагоджено, «інтенція → дія» відбувається вчасно; коли ні – виникає хронічна прокрастинація [115].

## Висновки до розділу 1

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу проблеми, ми можемо стверджувати, що феномен прокрастинації є складним багатовимірним явищем,

що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. У психологічній науці це поняття визначається як схильність до невинновданого відкладання виконання значущих завдань, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Прокрастинація не є просто наслідком лінощів чи браку часу, а виступає відображенням внутрішнього конфлікту між короткостроковим полегшенням і довгостроковими цілями, тобто результатом порушення процесів саморегуляції. У працях Стіл, Феррарі, Клінгсайк та інших дослідників вона розглядається як типова форма саморегуляційного збою, де пріоритет надається уникненню неприємних емоцій або відкладанню зусиль замість орієнтації на ціннісний чи результативний рівень діяльності.

Механізми виникнення прокрастинації пояснюються низкою теорій, серед яких провідне місце посідає теорія тимчасової мотивації (Temporal Motivation Theory), що поєднує компоненти очікування, цінності, імпульсивності та часової відстрочки винагороди. Відповідно до цієї теорії, чим нижчою є очікувана цінність завдання і чим віддаленішою є його винагорода, тим вищою стає ймовірність відкладання дії. Іншим важливим пояснювальним підґрунтям є емоційно-орієнтована модель прокрастинації, згідно з якою основним мотивом уникнення завдання стає не небажання працювати, а потреба у короткочасному зниженні негативного афекту. У такий спосіб прокрастинація виконує функцію тимчасового "ремонту настрою", але довгостроково підвищує рівень тривожності, стресу та почуття провини. Саме тому вона трактується як поведінкова стратегія уникання емоційного дискомфорту, що призводить до хронічного відкладання справ, фрустрації цілей і зниження якості життя.

Прокрастинація проявляється у всіх сферах життєдіяльності людини – академічній, професійній, побутовій, фінансовій та навіть у сфері здоров'я. У навчальній діяльності вона найчастіше досліджується як академічна прокрастинація, що негативно впливає на успішність, самооцінку та суб'єктивне благополуччя студентів. У професійній сфері вона асоціюється зі зниженням продуктивності, труднощами у плануванні, розривом між наміром і реальною

дією, а також із відчуттям провини за невиконані завдання. У побутовому вимірі прокрастинація може стосуватись рішень, пов'язаних із доглядом за собою, фізичною активністю або медичними обстеженнями, що безпосередньо позначається на якості життя і здоров'ї. Психологічні наслідки прокрастинації охоплюють підвищення рівня стресу, появу почуття особистої неефективності, внутрішнього розчарування та втрату контролю над власним часом. Вона часто супроводжується зниженням самооцінки, депресивними тенденціями й хронічним почуттям незадоволення собою.

У численних емпіричних дослідженнях доведено, що ключовими предикторами прокрастинації є низький рівень саморегуляції, сумлінності, емоційного самоконтролю та автономної мотивації. Метааналізи П. Стіл (2007), свідчать, що прокрастинація найбільш тісно пов'язана з низькою сумлінністю і самоконтролем – ефекти цього зв'язку є стабільними і повторюваними у різних вибірках. Висока сумлінність, навпаки, виступає надійним буфером від схильності до відкладання, адже передбачає розвинену відповідальність, планування, наполегливість і здатність відкладати миттєві задоволення заради досягнення довгострокових цілей. Саморегуляція – як здатність узгоджувати поведінку з власними цінностями та підтримувати контроль над емоціями й діями – є центральним механізмом, що визначає рівень прокрастинації. Таким чином, можна говорити про існування прямого зв'язку між структурними складниками особистісної зрілості та схильністю до прокрастинації: чим зрілішою є система саморегуляції, тим нижчим виявляється рівень прокрастинації.

У сучасній психології особистісна зрілість трактується як інтегральна властивість особистості, що охоплює її емоційно-вольову, морально-ціннісну та когнітивну сфери. Її розуміють як досягнення високого рівня самодетермінації, автономності, здатності приймати відповідальні рішення та діяти відповідно до внутрішніх переконань. За А. Маслоу, вона є синонімом самоактуалізації, у К. Роджерса – здатності до творчого й автентичного самовираження, у В. Франкла – уміння знаходити смисл у власному житті, у К. Юнга – досягненням цілісності

через процес індивідуації. Українські дослідники (М. Боришевський, О. Штепа, Л. Потапчук, Н. Дідик та ін.) розглядають її як гармонійне поєднання самоприйняття, моральності, толерантності, креативності, рефлексії, відповідальності та саморегуляції. Таким чином, зрілість є не лише особистісним утворенням, а й процесом, у якому людина поступово здобуває здатність бути суб'єктом власного життя.

Порівняння наукових підходів дає підстави вважати, що зв'язок між особистісною зрілістю та прокрастинацією ґрунтується на спільному механізмі самодетермінації. Зріла особистість відзначається сформованими навичками саморегуляції, емоційної компетентності, відповідальності, умінням планувати й утримувати фокус на ціннісних орієнтирах, що суттєво знижує схильність до відкладання справ. Натомість інфантильність, низька автономія, брак самоконтролю та емоційна нестабільність посилюють прокрастинаційні тенденції. Висновки численних робіт підтверджують, що високий рівень самоконтролю, внутрішня мотивація та самоприйняття зумовлюють не лише ефективність діяльності, а й загальне психологічне благополуччя, що є кінцевим результатом зрілого функціонування особистості.

Отже, узагальнюючи результати теоретичного аналізу, ми дійшли висновку, що прокрастинація – це поведінковий феномен, який відображає недостатню сформованість особистісних механізмів саморегуляції, а особистісна зрілість – це інтегративна характеристика, що забезпечує їх цілісність і стабільність. Вищий рівень зрілості проявляється у здатності керувати власними емоціями, приймати відповідальні рішення, підтримувати мотивацію та ефективно долати аверсивність завдань. Отже, саме особистісна зрілість може розглядатися як ключовий чинник, що визначає рівень схильності до прокрастинації, а також як потенційний напрям профілактики та подолання цієї поведінкової проблеми.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ НА РОЗВИТОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ У МОЛОДІ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Підготовка та проведення емпіричного дослідження складалось з наступних етапів:

1. Підбір методик. Для досягнення поставлених задач в емпіричному дослідженні були використані наступні методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т.Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень сформованості прокрастинації. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація представлена як деструктивна риса особистості [3].

Опитувальник складається з 20 тверджень, що стосуються відтермінування задач з варіантами відповідей, які надалі переводяться у бали: «абсолютно не згоден» - 1 бал, «не згоден» - 2 бали, «важко визначитись» - 3 бали, «згоден» - 4 бали, «абсолютно згоден» - 5 балів, деякі з тверджень обернені. Інтерпретація результатів відбувається за допомогою ключа, вихідний підсумок складатиметься з однієї шкали, власне рівня прокрастинації, де максимальна кількість балів – 100; 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації; 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації; до 45 балів – низька схильність до прокрастинації (Додаток А).

Для більш розгорнутого обстеження феномену прокрастинації у молоді, додатково була включена анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник (Додаток Б).

Опитувальник був розроблений на основі теоретичного аналізу проблеми відтермінування, з припущенням, що будь-яка особистість час від часу може

демонструвати ознаки прокрастинації. Останній варіант анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Педантичні схильності». Респондентам пропонується оцінити твердження варіантами відповідей, які відповідно оцінюються балами: «однозначно ні» - 1 бал; «радше ні» - 2 бали; «можливо так, можливо ні» - 3 бали; «радше так» - 4 бали; «однозначно так» - 5 балів. Як результат отримуємо 5 шкал одноймені з перерахованими чинниками прокрастинації [7].

Опитувальник особистісної зрілості О. Штепа. Особистісна зрілість визначається як процес внутрішньої трансформації особистості, основою якого є потреба в самоактуалізації та визнанні власної ідентичності. Конструктивність цього процесу забезпечується послідовністю розвитку особистості, а продуктивність – її оптимальним рівнем довіри до себе. Результатом цієї трансформації є відповідальне формування індивідом своєї концепції життя, заснованої на загальних моральних принципах та особистій місії. Риси, які притаманні зрілій особистості, є ключовими для її розвитку та становлення:

1. Відповідальність – визнання себе автором своїх вчинків і прийняття відповідальності за їх наслідки.
2. Децентрація – уміння розглядати явища з різних точок зору, приймати різні перспективи та змінювати власну точку зору.
3. Глибинність переживань – здатність переживати різноманітні емоції, відчуття гармонії із світом і переживання, що змінюють ставлення до життя.
4. Життєва філософія – це усвідомлення людиною своєї реальності в контексті навколишнього світу в пошуках сенсу життя. Повнота життєвої філософії виявляється у наративі, у розповіді про себе, де формулюється індивідуальна “формула” самовдосконалення та визначення сенсу життя, який людина надає своєму існуванню через прагнення до щастя або мудрості. Суттєвими аспектами життєвої філософії є життєва позиція, принципи та кредо, які формують основу переживань і змінюють ставлення до світу.

5. Толерантність – терпимість до різних думок та неупереджене ставлення до людей і подій.
6. Автономність – вміння довіряти власним судженням та діям, створення незалежної від оточення системи цінностей.
7. Контактність – здатність до швидкого встановлення глибоких контактів із людьми.
8. Самоприйняття – безоцінкове позитивне ставлення до себе, незважаючи на наявні недоліки.
9. Креативність – здатність до сприйняття дисгармонії та створення чогось нового, чого раніше не існувало.
10. Синергічність – здатність до цілісного сприйняття світу та людей, усвідомлення взаємозв'язку суперечностей [2].

Обробка даних полягає в оцінці 1 балом збігів з ключем та переведенням суми балів в стени. 85 питань відкрите, респондент має написати анотацію до свого життя за яке може отримати максимум 6 балів, що рахується у шкалі життєва філософія. є Таким чином, в сукупності визначається рівень особистісної зрілості. Високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стенив), решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стенив), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени), критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени) (Додаток В).

Усі опитувальники були адаптовані до платформи Google Forms, для контекстного розширення також були зібрані дані щодо статі, віку, діяльності осіб.

Данні були зібрані восени 2025 р., основна частка аудиторії серед опитуваних – студенти НУ «Запорізька політехніка» та молодь зібрана в

соціальних мережах віком з 17 до 35 років, вибірка складає 76 учасників (Додатки Д, Ж).

3. Статистична обробка сирих даних здійснювалась за допомогою програми Excel 2018 методом зведення в таблицю. Також для порівняння середніх значень незалежної (загальний рівень особистісної зрілості за методикою О. Штепи) та залежних груп (рівень прокрастинації за К. Лей та її особливості за М. Дворник), був виконаний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA в програмному забезпеченні SPSS (Версія 29.0.2.0) [15].

## 2.2. Аналіз та інтерпретація групових даних в дослідженні особливостей прокрастинації у молоді

В першу чергу були опрацьовані числові показники результатів методики на визначення рівня прокрастинації за К. Лей, в таблиці 2.1. вказаний розподіл групових показників за рівнями.

Таблиця 2.1

**Розподіл групових показників рівня прокрастинації по рівнях, за шкалою загальної прокрастинації К. Лей, у молоді**

| Рівень прокрастинації | Низький | Середній | Високий |
|-----------------------|---------|----------|---------|
| Кількість осіб        | 10      | 64       | 2       |
| У відсотках           | 13.1    | 84.2     | 2.6     |

Спираючись на зведені у таблицю дані, прослідковується переважання середнього рівня прокрастинації у 84.2% осіб. 13.1% мають низький рівень прокрастинації та лише 2.6% респондентів – високий.

Розглянемо розподіл за особливостями відтермінування, що представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл групових показників причин відтермінування за опитувальником «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник їх за рівнем вираженості у молоді**

| Рівень<br>Причини<br>відтермінування                 | Низький    |     | Середній   |      | Високий    |      |
|------------------------------------------------------|------------|-----|------------|------|------------|------|
|                                                      | К-сть осіб | %   | К-сть осіб | %    | К-сть осіб | %    |
| Недооцінка<br>готовності до<br>виконання<br>завдання | 4          | 5.2 | 70         | 92.1 | 2          | 2.6  |
| Подолання<br>страху<br>відповідальності              | 3          | 3.9 | 60         | 78.9 | 13         | 17.1 |
| Знижений<br>рівень<br>зацікавленості                 | -          | -   | 53         | 69.7 | 23         | 30.2 |
| Орієнтація на<br>соціальну<br>винагороду             | -          | -   | 70         | 92.1 | 6          | 7.8  |
| Схильність до<br>педантизму                          | 2          | 2.6 | 71         | 93.4 | 3          | 3.9  |

Оцінюючи шкалу «Недооцінка готовності до виконання завдання», можна помітити, що середній рівень цієї причини переважає серед респондентів, досягаючи 92.1%. Лише 5.2% учасників демонструють низьку вираженість цієї шкали, а 2.6% мають високу. Що стосується подолання страху відповідальності, 17.1% опитаних мають значні труднощі з цим, у той час як 78.9% знаходяться на середньому рівні, а 3.9% не стикаються з проблемами переоцінки складності завдань.

Ще однією поширеною рисою серед респондентів є низька зацікавленість у виконуваних завданнях. 30.2% відзначають значну незацікавленість у завданнях, що потребують виконання, тоді як 69.7% з респондентів проявляють деяку схильність до відкладання завдань, але не в такій великій мірі. Не було виявлено респондентів з низькими показниками за цією шкалою.

Інша характерна особливість, орієнтація на соціальну винагороду, має середню вираженість у 92.1% опитаних. 7.8% респондентів вказують на

наявність сильного бажання отримувати схвалення за виконання завдань. Що стосується схильності до педантизму, то 93.4% респондентів мають середній рівень, 3.9% – виявляють, що педантизм сприяє відкладанню справ, і лише 2.6% не помічають подібних ознак у себе. Доцільно буде проаналізувати, які саме особливості є більш вираженими на різних рівнях прокрастинації у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Середні показники особливостей відтермінування за опитувальником «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник розподілені за рівнем вираженості прокрастинації у молоді**

| Шкала прокрастинації за К. Лей | Середні показники (в балах) причин особистісної схильності до відтермінування завдань за М. Дворник |                                   |                                |                                    |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
|                                | Недооцінка готовності до виконання завдання                                                         | Подолання страху відповідальності | Знижений рівень зацікавленості | Орієнтація на соціальну винагороду | Схильність до педантизму |
| Високий (2.6%)                 | 59                                                                                                  | 22                                | 27                             | 28                                 | 26                       |
| Середній (84.2%)               | 45                                                                                                  | 17                                | 18                             | 20                                 | 23                       |
| Низький (13.1%)                | 38                                                                                                  | 14                                | 17                             | 16                                 | 20                       |

Для високого рівня прокрастинації (2.6%) спостерігаються найбільші середні показники за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» (59 балів), що вказує на серйозну недооцінку власних можливостей у виконанні завдань. Це підкреслює тенденцію до сильного переоцінювання складності задач або нездатності реалізувати власні наміри. Окрім того, респонденти з високим рівнем прокрастинації мають також середні значення за шкалою «Подолання страху відповідальності» (22 бали), що свідчить про їх здатність долати відповідальність, але з певними труднощами. Також для цієї групи характерний високий показник за «Знижений рівень зацікавленості» (27 балів), що підтверджує наявність низької мотивації для виконання завдань. Водночас орієнтація на соціальну винагороду (28 балів) є середньою, що вказує на помірну потребу в зовнішньому схваленні при виконанні завдань. Висока схильність до

педантизму (26 балів) може свідчити про надмірну увагу до деталей, що також впливає на схильність відкладати завдання, оскільки вони часто не задовольняють вимогам внутрішнього стандарту.

У середньому рівні прокрастинації (84.2%) показники за шкалами мають помірну вираженість. За шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» середній показник становить 45 балів, що вказує на те, що ця група респондентів не так сильно недооцінює свої можливості, як група з високим рівнем прокрастинації, але все ж мають схильність до переоцінки складності завдань. Також, респонденти мають середній показник за «Подолання страху відповідальності» (17 балів), що свідчить про певні труднощі в цій сфері, проте не настільки виражені, як у високому рівні. Показник за «Знижений рівень зацікавленості» (18 балів) відображає знижену мотивацію, хоча вона не є настільки критичною. Орієнтація на соціальну винагороду (20 балів) свідчить про помірну потребу в зовнішньому схваленні, а схильність до педантизму (23 бали) також знаходиться на середньому рівні, що показує нормальну увагу до деталей без надмірної зосередженості на них.

Для низького рівня прокрастинації (13.1%) середні показники є набагато нижчими, що свідчить про кращу здатність до ефективного виконання завдань. За шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» (38 балів) видно, що ці респонденти мають адекватну самооцінку щодо своїх можливостей у виконанні завдань, що допомагає їм уникати відкладання. Показник за «Подолання страху відповідальності» (14 балів) є низьким, що свідчить про здатність цих респондентів брати на себе відповідальність без значних труднощів. Щодо «Зниженого рівня зацікавленості» (17 балів), цей показник є низьким, що вказує на те, що респонденти зазвичай проявляють інтерес до виконуваних завдань. Орієнтація на соціальну винагороду (16 балів) є помірною, що вказує на здатність виконувати завдання без надмірної залежності від зовнішнього схвалення. Останній показник, схильність до педантизму (20 балів), також знаходиться на середньому рівні, що вказує на здоровий баланс між точністю виконання завдань і їх завершенням.

Важливо зазначити, що високий рівень прокрастинації був виявлений лише у двох осіб, тому опиратися на інтерпретацію саме цього рівня не є раціональним через надмірно малу вибірку. У зв'язку з цим, результати для середнього та низького рівнів є більш надійними для аналізу, оскільки вони базуються на більшій кількості учасників, що дозволяє зробити більш обґрунтовані висновки щодо їх характеристик і поведінкових тенденцій.

Таблиця 2.4

**Розподіл середніх значень прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей за статусом молоді**

| Статус                                      | Тимчасово не навчаюся і не працюю (7%) | Навчаюся (студент) (18%) | Поєдную навчаюся і роботу (37%) | Працюю (38%) |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|
| Середній бал рівня прокрастинації за К. Лей | 51                                     | 61                       | 56                              | 58           |

Розглядаючи рівні прокрастинації залежно від статусу учасників, можна побачити, як різні обставини впливають на їх схильність до прокрастинації (Таблиця 2.4.). У таблиці представлені середні бали рівня прокрастинації для кожного статусу, що дозволяє зрозуміти, як цей фактор впливає на поведінку людей у різних життєвих ситуаціях.

Для студентів, які складають 18% від загальної вибірки, середній бал прокрастинації становить 61. Це свідчить про наявність середнього рівня прокрастинації серед студентів. Прокрастинація може бути зумовлена тим, що студенти часто мають гнучкі терміни здачі завдань або відсутність чіткої структури дня, що може підвищувати схильність до відкладання завдань.

У групі тих, хто працює, з якої складається 38% учасників, середній бал рівня прокрастинації складає 58. Це вказує на середній рівень прокрастинації, де працівники, можливо, стикаються з обмеженим часом через робочі зобов'язання, що створює певний тиск і відволікає від завдань. Проте, оскільки у них є чіткі терміни і вимоги на роботі, вони можуть мати більше зобов'язань, ніж студенти, що допомагає зменшити схильність до прокрастинації.

Для тих, хто поєднує навчання і роботу, середній бал прокрастинації становить 56. Цей статус, що охоплює 37% респондентів, характеризується високим рівнем стресу та перевантаження, адже людина повинна одночасно виконувати обов'язки на роботі та виконувати навчальні завдання. Цей фактор, ймовірно, підвищує ймовірність прокрастинації через складність організації часу та виконання двох великих обов'язків. Прокрастинація в цій групі може бути пов'язана з труднощами у визначенні пріоритетів і в управлінні часом.

Нарешті, у групі тих, хто тимчасово не навчається і не працює, середній бал прокрастинації становить 51, а їх частка серед опитуваних – 7%. Відсутність чітких термінів і зобов'язань може призводити до прокрастинації, оскільки люди можуть відкладати завдання через відсутність внутрішньої мотивації або необхідності виконувати певні дії в конкретні терміни.

Таблиця 2.5

**Середні значення (в балах) причини відтермінування за опитувальником «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник розподілені за статусом молоді**

| Статус<br>Причини відтермінування<br>(М. Дворник) | Тимчасово не навчаюся і не працюю (7%) | Навчаюся (студент) (18%) | Поєдную навчання і роботу (37%) | Працюю (38%) |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|
| Недооцінка готовності до виконання завдання       | 48                                     | 45                       | 44                              | 47           |
| Подолання страху відповідальності                 | 17                                     | 17                       | 16                              | 17           |
| Знижений рівень зацікавленості                    | 20                                     | 17                       | 18                              | 19           |
| Орієнтація на соціальну винагороду                | 21                                     | 19                       | 19                              | 21           |
| Схильність до педантизму                          | 24                                     | 23                       | 23                              | 24           |

Також важливо розглянути особливості прокрастинації за окремими статусами (Таблиця 2.5.). Для тих, хто тимчасово не навчається і не працює, середні бали на шкалах показують деяку схильність до прокрастинації, що відображається у середньому рівні за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» (48 балів). Це вказує на певну неготовність до виконання завдань через відсутність чіткої структури дня та зовнішніх зобов'язань. Щодо інших шкал, як-от «Подолання страху відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду» та «Схильність до педантизму», показники знаходяться в межах середнього рівня (17-24 бали), що свідчить про помірну орієнтацію на соціальне схвалення та певну схильність до педантизму, але без крайнощів.

Для студентів (18%) спостерігається подібна картина з деякими відмінностями. Середній бал для шкали «Недооцінка готовності до виконання завдання» становить 45 балів, що також вказує на середній рівень прокрастинації. Студенти схильні недооцінювати свої можливості в виконанні завдань, але не настільки сильно, як тимчасово не працюючі респонденти. Так само, за шкалою «Знижений рівень зацікавленості», студенти демонструють невисокий рівень зниження зацікавленості (17 балів), що може свідчити про достатню мотивацію до навчання. Проте їхня орієнтація на соціальну винагороду (19 балів) та схильність до педантизму (23 бали) знаходяться на помірному рівні, що може свідчити про бажання отримати визнання за свою роботу, але без надмірної концентрації на дрібницях.

У групі респондентів, які поєднують навчання і роботу (37%), середній бал за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» становить 44 бали, що знову ж таки свідчить про середній рівень прокрастинації. Поєднання двох обов'язків може викликати у респондентів труднощі з організацією часу, що призводить до певного недооцінювання своїх можливостей у виконанні завдань. За іншими шкалами, зокрема «Знижений рівень зацікавленості» (18 балів) та «Схильність до педантизму» (23 бали), рівень прокрастинації у цій групі залишається помірним. Це свідчить про те, що, попри високий рівень стресу від

поєднання навчання і роботи, респонденти все ж намагаються залишатись зацікавленими в завданнях та зберігають середню увагу до деталей.

Для тих, хто працює (38%), середній бал за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» складає 47 балів, що також відносить цю групу до середнього рівня прокрастинації. Порівняно з іншими статусами, показники по шкалах «Подолання страху відповідальності» (17 балів) та «Знижений рівень зацікавленості» (19 балів) вказують на помірні труднощі з виконанням завдань і на певну знижену мотивацію, що може бути зумовлено високим рівнем стресу на роботі. Проте рівень орієнтації на соціальну винагороду (21 бал) і схильність до педантизму (24 бали) вказують на прагнення отримати визнання за виконану роботу та увагу до деталей, що є характерним для працівників з високою відповідальністю.

Загалом, різні статуси респондентів мають схожі показники середньої прокрастинації, однак з різними акцентами на окремі аспекти. Для студентів та тих, хто поєднує навчання і роботу, прокрастинація часто виникає через відсутність чіткої організації часу та перевантаження завданнями. Для працівників ж більш характерна знижена зацікавленість і потреба в соціальному схваленні, що може свідчити про стресові фактори на роботі. Тимчасово не працюючі та не навчаються респонденти мають схильність до прокрастинації через відсутність зовнішніх зобов'язань та структури дня.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація групових даних в дослідженні особливостей особистісної зрілості у молоді

Проаналізуємо отриманні дані респондентів з опитувальника для визначення рівня особистісної зрілості. Для початку, оцінимо середні показники за шкалами для наочності представлені на Рис. 2.1.

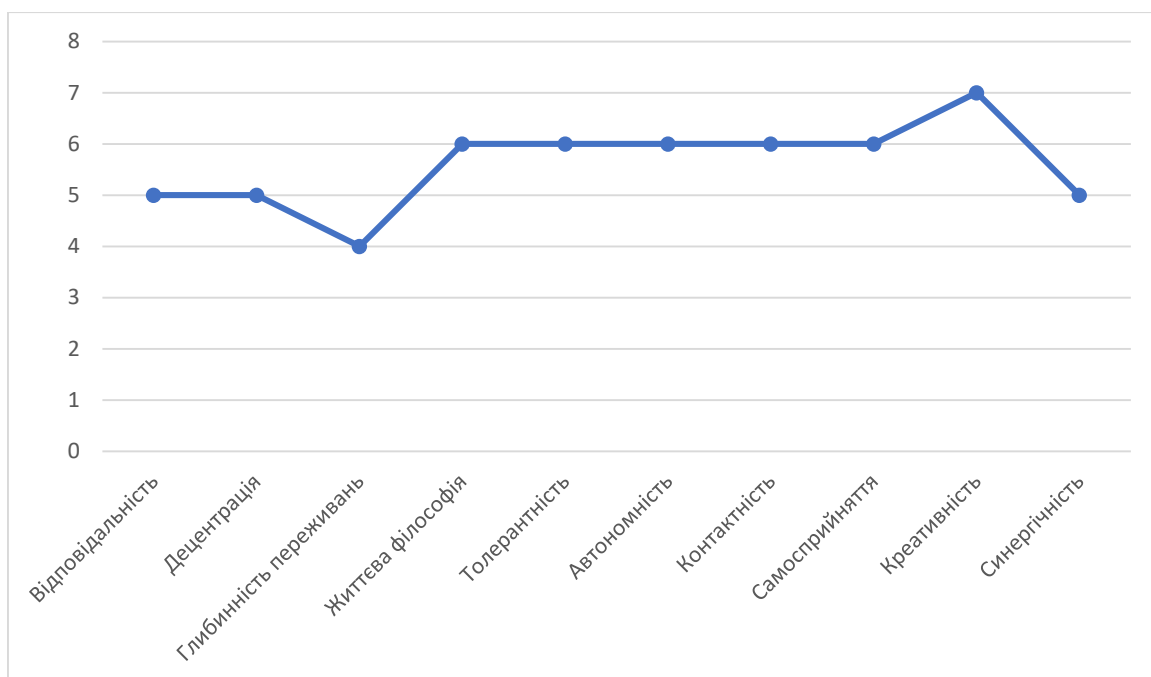


Рис. 2.1. Розподіл середніх показників серед респондентів за шкалами особистісної зрілості (представлені у стенах), за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи

Загальна картина розподілу дозволяє зробити висновок, що середні результати респондентів за окремими шкалами коливаються в межах середнього рівня вираженості. З найменш розвинутих шкал можна виділити глибинність переживань, тому є ймовірність, що респонденти можуть бути більш стриманими або менш емоційно відкритими. Наступні по розвинутості шкали відповідальність, децентрація, синергічність, їх помірний вираженість рис відповідає необхідному рівню розвитку особистісної зрілості, тобто в опитуваних є базові розуміння, здатність розглядати певні ситуації тверезо, можуть співпрацювати з групою. Більш вираженими виявились показники з креативності, самосприйняття, контактності, автономності, толерантності, життєвої філософії. Можна припустити, про помірне усвідомлення респондентами свого життєвого шляху, ціннісної орієнтації, здатні довіряти своїм судженням, генерувати нові ідеї, способи вирішення труднощів. Переглянемо результати більш детально у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Групові показники кількості респондентів за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи розподілені за рівнями вираженості шкал особистісної зрілості у молоді**

| Шкали                  | Низький рівень |      | Середній рівень |      | Високий рівень |      |
|------------------------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|                        | к-сть осіб     | %    | к-сть осіб      | %    | к-сть осіб     | %    |
| Відповідальність       | 3              | 3.9  | 51              | 67.1 | 22             | 28.9 |
| Децентрація            | 2              | 2.6  | 65              | 85.5 | 9              | 11.8 |
| Глибинність переживань | 1              | 1.3  | 57              | 75   | 18             | 23.6 |
| Життєва філософія      | 24             | 31.5 | 45              | 59.2 | 7              | 9.2  |
| Толерантність          | 27             | 35.5 | 48              | 63.1 | 1              | 1.3  |
| Автономність           | 11             | 14.4 | 59              | 77.6 | 6              | 7.8  |
| Контактність           | 16             | 21   | 60              | 78.9 | -              | -    |
| Самосприйняття         | 7              | 9.2  | 68              | 89.4 | 1              | 1.3  |
| Креативність           | 31             | 40.7 | 42              | 55.2 | 3              | 3.9  |
| Синергічність          | 15             | 19.7 | 56              | 73.6 | 5              | 6.5  |

Шкала «Відповідальність» показує, що більшість респондентів (67.1%) мають середній рівень вираженості цієї риси, що є типовим для зрілих особистостей, здатних брати на себе відповідальність. Проте 28.9% респондентів мають високий рівень відповідальності, що свідчить про наявність значної частки людей, які добре усвідомлюють свою роль у різних соціальних контекстах. Лише 3.9% респондентів проявляють низький рівень відповідальності, що є позитивним показником, оскільки низька відповідальність зазвичай асоціюється з певними труднощами в особистісному розвитку. Шкала «Децентрація» демонструє, що 85.5% респондентів мають

середній рівень цієї риси, що вказує на здатність більшості людей розглядати ситуацію з різних точок зору. Всього 2.6% респондентів мають низький рівень децентрації, що є достатньо позитивним результатом, оскільки ця риса є важливою для розвитку особистісної гнучкості та здатності адаптуватися до різних умов. Тільки 11.8% респондентів мають високий рівень децентрації, що свідчить про наявність здатності до об'єктивного сприйняття ситуацій у невеликої кількості осіб. За шкалою «Глибина переживань» лише 1.3% респондентів мають низький рівень цієї характеристики, що свідчить про те, що більшість учасників (75%) мають середній рівень переживань, здатні до емоційної глибини, але не вкрай інтенсивної. 23.6% респондентів демонструють високий рівень глибини переживань, що вказує на здатність до сильних емоційних реакцій і переживань. Це може свідчити про високий рівень емоційної чутливості у деяких респондентів. Шкала «Життєва філософія» виявляє значну кількість респондентів (59.2%) із середнім рівнем, що вказує на помірне усвідомлення життєвих цілей і сенсу. При цьому 31.5% респондентів мають низький рівень життєвої філософії, що може свідчити про неясність чи відсутність чітких життєвих орієнтирів у деякої частини опитаних. Тільки 9.2% респондентів мають високий рівень цієї характеристики, що свідчить про помірне вираження даної риси у загальній вибірці. У випадку «Толерантності» бачимо, що 63.1% респондентів мають середній рівень, що свідчить про здатність більшості до терпимості до різних думок і поглядів. Проте лише 1.3% респондентів виявляють високий рівень толерантності, що вказує на обмежену здатність проявляти високу терпимість. Водночас 35.5% респондентів мають низький рівень толерантності, що може свідчити про більш обмежене сприйняття чужих думок і поглядів. Шкала «Автономність» виявляє, що 77.6% респондентів мають середній рівень автономності, що вказує на здатність більшості довіряти своїм рішенням і бути незалежними у своїх судженнях. Лише 14.4% респондентів демонструють низький рівень автономності, що може свідчити про залежність від зовнішніх факторів або відсутність достатньої внутрішньої незалежності. 7.8% респондентів мають високий рівень

автономності, що свідчить про високий рівень самостійності в прийнятті рішень. За шкалою «Контактність» 60% респондентів мають середній рівень, що вказує на здатність до встановлення контактів з іншими людьми. Проте 21% респондентів мають низький рівень контактності, що може бути ознакою соціальної замкнутості чи труднощів у взаємодії з іншими. Всі 100% респондентів у цій категорії мають лише середній або низький рівень, що вказує на певну труднощі в цій сфері. Шкала «Самоприйняття» також демонструє домінування середнього рівня (89.4%), що свідчить про високий рівень самооцінки серед більшості респондентів. Лише 1.3% мають високий рівень самоприйняття, що є достатньо малою кількістю, враховуючи важливість цієї характеристики для психологічного благополуччя. 9.2% респондентів мають низький рівень самоприйняття, що може бути ознакою певних труднощів з самосприйняттям. За шкалою «Креативність» 55.2% респондентів мають середній рівень, що вказує на нормальний рівень творчих здібностей. 40.7% респондентів мають низький рівень креативності, що може свідчити про обмежену здатність до нестандартного мислення. Лише 3.9% респондентів демонструють високий рівень цієї характеристики. І нарешті, шкала «Синергічність» показує, що 73.6% респондентів мають середній рівень цієї риси, що вказує на їх здатність до ефективної співпраці з іншими людьми. 19.7% мають низький рівень синергічності, а лише 6.5% виявляють високий рівень цієї характеристики.

#### 2.4. Математико-статистичний аналіз впливу рівня особистісної зрілості на схильність прокрастинації у молоді

Для подальшого аналізу, було створено шкалу загального рівня особистісної зрілості, для його визначення в кожного опитуваного було обчислено середнє значення результатів усіх шкал, що входять до методики. Це дозволяє оцінити загальний рівень зрілості особистості на основі індивідуальних оцінок кожної з рис. Дані відображені на Рисунку 2.2.

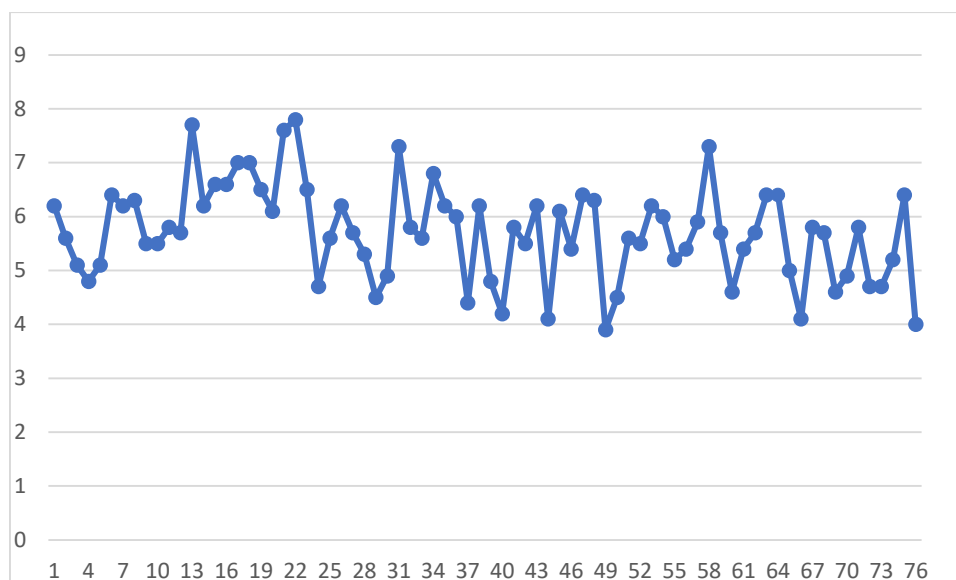


Рис. 2.2. Розподіл значень загального рівня особистісної зрілості (представлені у стенах), за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи, у молоді

Дані за методикою в цілому показують, що результати респондентів коливаються в межах середнього рівня, що свідчить про поміркований рівень особистісної зрілості серед молоді. Всі шкали демонструють стабільні показники, що вказують на загалом позитивну картину: більшість опитуваних мають середні або вище середнього значення, що свідчить про здатність молоді до саморозвитку, адекватне сприйняття себе та навколишнього світу, а також готовність до відповідальності й соціальної взаємодії. Загалом, результати показують, що молодь перебуває на шляху до формування зрілої особистості з позитивним потенціалом для подальшого розвитку.

Для математичного обчислення був взятий однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, що дає змогу визначити чи є взаємозв'язок між залежною змінною (рівень прокрастинації та її особливості) та факторами (шкали особистісної зрілості). Результати аналізу представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Вплив загального рівня особистісної зрілості (за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи) на рівень прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей у молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)**

|                                 | F     | Значущість |
|---------------------------------|-------|------------|
| Рівень прокрастинації за К. Лей | 3,004 | 0,024      |

З огляду на отримані результати, бачимо високе значення F-статистики 3,004 та значущість 0,024.  $P < 0,05$  вказує на статистично значущі відмінності між групами. Це означає, що рівень особистісної зрілості має значущий вплив на прокрастинацію серед респондентів. Розрахунки та значення щодо розподілу даних зафіксовані в Додатку Е.

Проаналізуємо так кожен шкалу, де незалежною змінною виступатимуть шкали за методикою О. Штепи, відповідно залежною – рівень прокрастинації. Результати представлені у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Вплив кожної шкали особистісної зрілості за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи на рівень прокрастинації за шкалою загальної прокрастинації К. Лей у молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)**

| Шкали особистісної зрілості (за О. Штепа) | F            | Значущість   |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|
| Відповідальність                          | 1,405        | 0,211        |
| Децентрація                               | 0,405        | 0,844        |
| Глибінність переживань                    | 1,915        | 0,081        |
| Життєва філософія                         | <b>3,079</b> | <b>0,005</b> |
| Толерантність                             | 1,839        | 0,104        |

Продовження таблиці 2.8

| Шкали особистісної зрілості за О. Штепа | F            | Значущість   |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|
| Автономність                            | 1,961        | 0,095        |
| Контактність                            | <b>2,252</b> | <b>0,048</b> |
| Самоприйняття                           | <b>2,421</b> | <b>0,044</b> |
| Креативність                            | <b>2,824</b> | <b>0,016</b> |
| Синергічність                           | <b>2,525</b> | <b>0,037</b> |

Результати однофакторного аналізу (ANOVA) показують, що серед факторів, які впливають на прокрастинацію, лише життєва філософія, контактність, самоприйняття, креативність та синергічність мають статистично значущі зв'язки. Конкретніше, фактори життєва філософія ( $F = 3,079$ ,  $p = 0,005$ ), контактність ( $F = 2,252$ ,  $p = 0,048$ ), самоприйняття ( $F = 2,421$ ,  $p = 0,044$ ), креативність ( $F = 2,824$ ,  $p = 0,016$ ) та синергічність ( $F = 2,525$ ,  $p = 0,037$ ) показали значущі результати з  $p$ -значенням менше 0,05, що вказує на реальні відмінності між групами та вплив цих факторів на прокрастинацію. Водночас інші фактори, такі як відповідальність ( $F = 1,405$ ,  $p = 0,211$ ), децентрація ( $F = 0,405$ ,  $p = 0,844$ ), глибінність переживань ( $F = 1,915$ ,  $p = 0,081$ ), толерантність ( $F = 1,839$ ,  $p = 0,104$ ) та автономність ( $F = 1,961$ ,  $p = 0,095$ ) не мали статистично значущого впливу, оскільки їх  $p$ -значення перевищили поріг 0,05. Це свідчить про те, що ці фактори не мають суттєвого впливу на рівень прокрастинації в досліджуваних групах.

Враховуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що певні аспекти особистісної зрілості безпосередньо впливають на рівень прокрастинації. Наприклад, життєва філософія, яка включає розуміння своїх життєвих цілей і сенсу, є фактором, що зменшує схильність прокрастинувати. Коли людина має чітке розуміння своєї місії і напрямку в житті, вона більш мотивована до дій, що веде до зниження схильності відкладати важливі завдання. Водночас, самоприйняття відіграє важливу роль, оскільки коли людина приймає себе з усіма своїми недоліками і сильними сторонами, вірогідно менш схильна

до самокритики, що зазвичай є однією з причин прокрастинації. Така особистість здатна ефективніше планувати та виконувати завдання, оскільки не блокується через страх невдачі чи сумніви в своїх силах. Креативність також знижує рівень прокрастинації, адже люди з високим рівнем креативності часто мають більш відкритий підхід до вирішення проблем і здатні швидко знаходити нестандартні рішення. Це дозволяє їм долати складнощі, не відкладаючи завдання. Аналогічно, синергічність, яка виражається в умінні працювати в команді та інтегрувати різні погляди, також допомагає знижувати прокрастинацію. Коли людина здатна об'єднувати зусилля з іншими, це може надавати їй додаткову мотивацію і підтримку, що робить її менш схильною до відкладання справ. Контактність і автономність також сприяють зниженню рівня прокрастинації. Особи з високим рівнем контактності зазвичай мають добрі соціальні зв'язки, що допомагає їм отримувати підтримку та натхнення від інших. Водночас, автономність – здатність діяти відповідно до власних переконань і цінностей – дозволяє зменшити вплив факторів, що сприяють прокрастинації. Коли особа здатна приймати рішення без надмірного впливу інших, вона більш впевнена в своїх діях, що дозволяє їй ефективно організовувати свою роботу і не відкладати важливі завдання.

Загалом, усі ці характеристики, зокрема відповідальність і толерантність, що допомагають краще організувати свою діяльність і бути відкритими до різноманітних точок зору, взаємно підтримують один одного і ведуть до зниження рівня прокрастинації. Чим вище розвинута особистісна зрілість за цими шкалами, тим менше ймовірність того, що людина буде відкладати важливі справи, оскільки зрілість допомагає бути більш організованою, впевненою в собі та орієнтованою на результат.

Перед тим, як представити результати аналізу дисперсії (ANOVA), варто зазначити, що прокрастинація була обрана як залежна змінна, а особливості відтермінування, визначені за методикою М. Дворник, виступали як фактори, що потенційно можуть впливати на рівень прокрастинації. На перший погляд, ця модель здається логічною, оскільки всі перелічені особливості, безпосередньо

пов'язані з прокрастинацією. Однак результати аналізу показали, що не всі ці фактори мають статистично значущий вплив на рівень прокрастинації.

Проаналізуємо, які саме риси, притаманні зрілим особистостям, впливають на розвиненість тієї чи іншої особливості відтермінування (за М. Дворник), результати представлені у Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Вплив кожної шкали особистісної зрілості (за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи) на причини відтермінування завдань (за М. Дворник) у молоді (за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA)**

|                        |                                             |              |              |
|------------------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|
| Відповідальність       | Причини відтермінування (за М. Дворник)     | F            | Значущість   |
|                        | Недооцінка готовності до виконання завдання | <b>2,087</b> | <b>0,049</b> |
|                        | Подолання страху відповідальності           | <b>2,402</b> | <b>0,024</b> |
|                        | Знижений рівень зацікавленості              | 1,401        | 0,212        |
|                        | Орієнтація на соціальну винагороду          | <b>2,542</b> | <b>0,018</b> |
|                        | Схильність до педантизму                    | 1,407        | 0,210        |
| Децентрація            | Недооцінка готовності до виконання завдання | <b>5,471</b> | <b>0,000</b> |
|                        | Подолання страху відповідальності           | 1,960        | 0,095        |
|                        | Знижений рівень зацікавленості              | 1,339        | 0,258        |
|                        | Орієнтація на соціальну винагороду          | 2,191        | 0,065        |
|                        | Схильність до педантизму                    | 0,448        | 0,961        |
| Глибінність переживань | Недооцінка готовності до виконання завдання | 0,874        | 0,532        |
|                        | Подолання страху відповідальності           | 0,289        | 0,956        |
|                        | Знижений рівень зацікавленості              | 1,600        | 0,150        |
|                        | Орієнтація на соціальну винагороду          | 1,218        | 0,305        |
|                        | Схильність до педантизму                    | 0,235        | 0,975        |
| Життєва філософія      | Недооцінка готовності до виконання завдання | 1,868        | 0,080        |
|                        | Подолання страху відповідальності           | 1,968        | 0,064        |
|                        | Знижений рівень зацікавленості              | 1,175        | 0,328        |
|                        | Орієнтація на соціальну винагороду          | 1,656        | 0,126        |
|                        | Схильність до педантизму                    | 0,806        | 0,600        |

Продовження таблиці 2.9

|               | Причини відтермінування (за М. Дворник)     | F            | Значущість   |
|---------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|
| Толерантність | Недооцінка готовності до виконання завдання | 1,096        | 0,374        |
|               | Подолання страху відповідальності           | 1,301        | 0,268        |
|               | Знижений рівень зацікавленості              | 1,187        | 0,323        |
|               | Орієнтація на соціальну винагороду          | 1,344        | 0,250        |
|               | Схильність до педантизму                    | 1,563        | 0,171        |
| Автономність  | Недооцінка готовності до виконання завдання | 3,692        | <b>0,005</b> |
|               | Подолання страху відповідальності           | 7,025        | <b>0,000</b> |
|               | Знижений рівень зацікавленості              | 2,899        | <b>0,020</b> |
|               | Орієнтація на соціальну винагороду          | 4,479        | <b>0,001</b> |
|               | Схильність до педантизму                    | 1,565        | 0,181        |
| Контактність  | Недооцінка готовності до виконання завдання | 1,189        | 0,294        |
|               | Подолання страху відповідальності           | 2,029        | 0,073        |
|               | Знижений рівень зацікавленості              | 1,047        | 0,403        |
|               | Орієнтація на соціальну винагороду          | <b>2,575</b> | <b>0,026</b> |
|               | Схильність до педантизму                    | 2,052        | 0,070        |
| Самоприйняття | Недооцінка готовності до виконання завдання | 0,220        | 0,953        |
|               | Подолання страху відповідальності           | 0,631        | 0,676        |
|               | Знижений рівень зацікавленості              | 2,110        | 0,074        |
|               | Орієнтація на соціальну винагороду          | 0,969        | 0,443        |
|               | Схильність до педантизму                    | <b>2,748</b> | <b>0,025</b> |
| Креативність  | Недооцінка готовності до виконання завдання | 2,036        | 0,072        |
|               | Подолання страху відповідальності           | <b>2,359</b> | <b>0,039</b> |
|               | Знижений рівень зацікавленості              | 1,074        | 0,386        |
|               | Орієнтація на соціальну винагороду          | 2,053        | 0,070        |
|               | Схильність до педантизму                    | 2,087        | 0,066        |
| Синергічність | Недооцінка готовності до виконання завдання | 1,978        | 0,093        |
|               | Подолання страху відповідальності           | 1,239        | 0,300        |
|               | Знижений рівень зацікавленості              | 0,666        | 0,651        |
|               | Орієнтація на соціальну винагороду          | <b>2,441</b> | <b>0,043</b> |
|               | Схильність до педантизму                    | 1,674        | 0,152        |

Аналіз взаємозалежності між рівнем відповідальності та особливостями за шкалами М. Дворника показав значущі результати у випадках "Недооцінка готовності до виконання завдання" ( $p = 0,049$ ), "Подолання страху відповідальності" ( $p = 0,024$ ) і "Орієнтація на соціальну винагороду" ( $p = 0,018$ ).

Зокрема, високий рівень відповідальності був пов'язаний з більшою готовністю до виконання завдань та кращою здатністю долати страх перед відповідальністю. Також, особи з більш високим рівнем відповідальності частіше орієнтуються на соціальні винагороди, що може вказувати на важливість зовнішніх мотивацій у контексті виконання завдань.

У випадку децентрації значущий результат був тільки за рисою "Недооцінка готовності до виконання завдання" ( $p = 0,000$ ). Ця особливість продемонструвала високий рівень зв'язку з децентрацією, що може свідчити про те, що люди з більш високим рівнем децентрації мають схильність менше оцінювати власну готовність до виконання завдань, що може зумовлювати їх схильність до відкладання справ.

Також було виявлено, за шкалою автономності, особи здатні краще оцінювати свою готовність до виконання завдань ( $p = 0,005$ ), а також ефективно долати страх відповідальності ( $p = 0,000$ ). Ці фактори показують, що автономія пов'язана з більшою самостійністю у прийнятті рішень та здатністю брати на себе відповідальність за виконання обов'язків. Крім того, автономність має значущий вплив на рівень зацікавленості ( $p = 0,020$ ), що вказує на зростаючу мотивацію та інтерес до діяльності серед тих, хто більше орієнтований на незалежність. Окремо слід зазначити вплив автономності на орієнтацію на соціальну винагороду ( $p = 0,001$ ), що свідчить про схильність більш автономних людей менше покладатися на зовнішні стимули і винагороди в порівнянні з іншими.

У випадку контактності значущий зв'язок лише з орієнтацією на соціальну винагороду ( $p = 0,026$ ), що вказує на те, що люди з більш вираженими соціальними навичками схильні більше орієнтуватися на зовнішні стимули, як-от схвалення чи винагороди від інших.

Самоприйняття, як фактор, виявило значущий вплив лише на схильність до педантизму ( $p = 0,025$ ). Це може означати, що люди з високим рівнем самоприйняття менше схильні до надмірної уваги до деталей, ретельності або прагнення до ідеальності, що є характеристикою педантизму.

За шкалою креативності значущими виявилися лише взаємозв'язки з подоланням страху відповідальності ( $p = 0,039$ ). Це може свідчити про те, що більш креативні індивіди можуть демонструвати більшу здатність до подолання страху відповідальності, що є важливим аспектом для реалізації нових ідей або нестандартних підходів.

Остання значуща взаємозалежність, а саме між орієнтацією на соціальну винагороду та синергічністю ( $p = 0,043$ ). Це свідчить про те, що індивіди, які більше орієнтовані на соціальну винагороду, можуть мати вищий рівень синергічності, тобто більш ефективно працюють в команді та взаємодіють з іншими для досягнення спільних цілей.

За результатами аналізу можна зробити висновок, що поведінка учасників дослідження у значній мірі визначається їхньою готовністю до виконання завдань, орієнтацією на соціальну винагороду, а також рівнем автономності. Ті, хто продемонстрував більш низьку готовність до виконання завдань, мали більші труднощі з управлінням відповідальністю та зниженням рівня зацікавленості, що могло свідчити про схильність до прокрастинації. Водночас, більш зріла орієнтація на соціальну винагороду була асоційована з високим рівнем синергічності та комунікації, що є важливим аспектом у контексті зниження прокрастинації. Учасники, які більше покладалися на свою автономність, мали більші проблеми з відповідальністю та страхом перед невдачею, що також може пояснювати певні аспекти прокрастинації.

Ці результати вказують на те, що для багатьох учасників важливими є зовнішні фактори (наприклад, соціальні винагороди), що сприяють підвищенню їхньої ефективності та мотивації до роботи. Вони можуть мати схильність до прокрастинації в умовах невизначеності або відсутності чітких стимулів. Більш того, важливим є фактор готовності до виконання завдань, оскільки саме ця характеристика істотно впливає на здатність подолати труднощі та відповідальність.

Однак варто зазначити, що певні чинники, такі як схильність до педантизму, не мали значного впливу на прокрастинацію, що свідчить про те, що

для цієї аудиторії інші аспекти особистісних характеристик є більш визначальними у контексті відкладання завдань. В результаті, можна стверджувати, що для цієї групи найбільше важить зовнішній контекст (соціальні винагороди), а також внутрішня готовність до виконання завдань і самостійність у прийнятті рішень.

## Висновки до розділу 2

У процесі підготовки та проведення емпіричного дослідження було визначено, що рівень прокрастинації у молоді корелює з кількома чинниками особистісної зрілості, включаючи життєву філософію, самоприйняття, креативність і синергічність. Використання методик, таких як шкала загальної прокрастинації К. Лей, анкета М. Дворник, а також методика оцінки особистісної зрілості О. Штепи, дозволило отримати репрезентативні дані, які були оброблені за допомогою статистичних методів, таких як однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати показали, що 84,2% респондентів мають середній рівень прокрастинації, 13,1% – низький, а 2,6% – високий. Середні бали за шкалами методики М. Дворник для групи з високим рівнем прокрастинації виявилися значно вищими за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» (59 балів), а для групи з низьким рівнем прокрастинації – значно нижчими (38 балів).

Розподіл рівнів особистісної зрілості показав, що 77,6% респондентів мають середній рівень автономності, а 67,1% – середній рівень відповідальності. Найвищі показники були за шкалами «Життєва філософія» (59,2% середній рівень) і «Самоприйняття» (89,4% середній рівень). Найменш розвинутими рисами виявилися «Глибина переживань» (23,6% високий рівень) та «Толерантність» (35,5% низький рівень).

Дисперсійний аналіз показав, що рівень особистісної зрілості має статистично значущий вплив на прокрастинацію. Зокрема, життєва філософія ( $F = 3,079$ ,  $p = 0,005$ ), контактність ( $F = 2,252$ ,  $p = 0,048$ ), самоприйняття ( $F = 2,421$ ,

$p = 0,044$ ), креативність ( $F = 2,824$ ,  $p = 0,016$ ) і синергічність ( $F = 2,525$ ,  $p = 0,037$ ) показали значущий вплив на рівень прокрастинації з  $p$ -значенням менше 0,05. Водночас фактори «Відповідальність», «Децентрація», «Глибина переживань», «Толерантність» та «Автономність» не мали суттєвого впливу на прокрастинацію, оскільки їх  $p$ -значення перевищили поріг 0,05.

Отримані результати підтверджують, що рівень особистісної зрілості безпосередньо впливає на схильність до прокрастинації. Зокрема, життєва філософія і самоприйняття знижують рівень прокрастинації, оскільки особи з розвиненими цими рисами мають чітке усвідомлення своїх цілей і готовність до самоприйняття. Крім того, креативність і синергічність також допомагають долати труднощі та виконувати завдання без відкладання. Тому важливо розвивати ці аспекти особистісної зрілості для зменшення прокрастинації серед молоді.

### РОЗДІЛ 3

## РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ СТАНІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

### 3.1. Методичні рекомендації суб'єктам для розвитку особистісної зрілості

На основі результатів емпіричного дослідження, яке виявило взаємозв'язок між рівнем особистісної зрілості та рівнем прокрастинації серед молоді, можна сформулювати практичні рекомендації для стимулювання розвитку особистісної зрілості, що в свою чергу може сприяти зниженню рівня прокрастинації. У контексті цього дослідження були визначені кілька ключових факторів, які сприяють або запобігають прокрастинації: життєва філософія, самоприйняття, креативність, синергічність і контактність. Враховуючи ці аспекти, можна розробити конкретні практичні рекомендації для молоді, а також для тих, хто займається їхнім вихованням, навчанням або професійною підготовкою.

#### 1. Стимулювання розвитку життєвої філософії

Життєва філософія, як компонент особистісної зрілості, є важливим фактором, що допомагає молодим людям усвідомлювати свої життєві цілі та сенс. Молоді люди, які мають чітке розуміння своїх життєвих орієнтирів і прагнень, менш схильні до прокрастинації, оскільки мають внутрішню мотивацію для досягнення своїх цілей.

Рекомендації:

Менторство та коучинг: Створення програм менторства та коучингових сесій, де досвідчені фахівці або наставники допомагають молодим людям визначити свої життєві цілі та стратегії досягнення. Це допоможе молодим людям усвідомити, як важливо мати чіткі цілі і план, що мінімізує відкладання справ.

Розвиток філософії життя через літературу та семінари: Проведення семінарів, тренінгів або групових дискусій на тему «Як знайти сенс і цілі в житті». Читання книг, які сприяють самоусвідомленню та розвитку життєвих переконань (наприклад, праці В. Франкла, К. Роджерса або А. Маслоу), може допомогти зрозуміти важливість усвідомлених виборів у житті.

Практика рефлексії: Рекомендується впровадження практик рефлексії, таких як ведення щоденників або обговорення на групових заняттях своїх життєвих переконань та цілей. Це дозволяє зміцнити усвідомлення власної життєвої філософії і мотивації, знижуючи рівень прокрастинації.

## 2. Розвиток самоприйняття

Самоприйняття – це здатність приймати себе зі всіма недоліками та сильними сторонами, що допомагає знижувати рівень прокрастинації через зменшення самокритики. Люди, які приймають себе, менше бояться невдач і менш схильні відкладати завдання через страх зробити помилку.

Рекомендації:

Психологічна підтримка: Важливо створити простір для того, щоб молодь могла працювати над своїм самоприйняттям. Це може бути зроблено через групи підтримки, психологічні тренінги, індивідуальні консультації. Особливо важливо працювати з молодими людьми, у яких спостерігається підвищений рівень самокритики.

Практики позитивної психології: Використання технік позитивної психології, таких як «підтвердження себе», ведення журналу досягнень, техніки «позитивного самовідгуку». Це допомагає молодим людям змінити негативне сприйняття себе на позитивне, що, в свою чергу, знижує схильність до прокрастинації.

Тренінги з самооцінки: Проведення тренінгів та семінарів, що допомагають покращити самооцінку через досягнення особистих цілей. Створення практик, які допомагають учасникам приймати свої помилки і навчитися з них. Такі тренінги можуть включати в себе вправи на розвиток

самоусвідомлення та прийняття своїх недоліків як частини особистісного розвитку.

### 3. Підтримка розвитку креативності

Креативність виявляється важливим фактором у запобіганні прокрастинації, оскільки люди з високим рівнем креативності мають здатність знаходити нестандартні рішення для складних завдань, що дозволяє їм швидко долати труднощі і не відкладати роботу.

Рекомендації:

Тренінги та майстер-класи з креативного мислення: Регулярне проведення тренінгів, які сприяють розвитку креативності, нестандартного підходу до вирішення завдань. Це можуть бути воркшопи з генерування ідей, методи «мозкового штурму», вправи на творчий підхід до рутинних завдань.

Створення сприятливого середовища для інновацій: Заохочення молоді до пошуку нестандартних рішень і підтримка ініціатив, де інновації можуть бути впроваджені. Це може включати як академічні, так і професійні проекти, що стимулюють креативність у вирішенні складних задач.

Ігри та креативні завдання: Включення елементів гри та творчих завдань у навчальний процес. Наприклад, організація тренінгів з використанням ігор, що сприяють розвитку креативності та мислення поза звичними рамками.

### 4. Розвиток синергічності та контактності

Синергічність, яка проявляється через здатність до співпраці та інтеграції різних точок зору, є важливою для запобігання прокрастинації. Молоді люди, які можуть ефективно взаємодіяти з іншими, мають більше підтримки та мотивації для виконання завдань.

Рекомендації:

Командна робота: Заохочення до роботи в команді, де кожен член групи може внести свій вклад і підтримувати інших. Це може бути організовано через групові проекти, тренінги з командної взаємодії або корпоративні навчання.

Розвиток комунікативних навичок: Створення програм для розвитку контактності, комунікативних навичок та емоційного інтелекту. Це може бути

реалізовано через навчання активного слухання, ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

Залучення до колективних ініціатив: Створення групових або командних ініціатив, де молодь може працювати разом для досягнення спільних цілей. Це дозволяє мотивувати учасників через колективну підтримку, що знижує рівень прокрастинації.

## 5. Розвиток автономності

Автономність, здатність самостійно приймати рішення і діяти відповідно до власних переконань, є ключовим фактором, що дозволяє молоді брати відповідальність за свої дії і зменшує схильність до прокрастинації.

### Рекомендації:

Розвиток критичного мислення та самостійності: Створення навчальних програм, які сприяють розвитку критичного мислення, самостійності та впевненості в прийнятті рішень. Це може включати аналіз реальних ситуацій, розв'язання проблем з використанням логіки та аргументів, тренінги з ухвалення рішень.

Підтримка незалежності в навчанні: Заохочення студентів до самостійного навчання, управління своїм часом, планування своїх завдань. Використання методик навчання, які сприяють розвитку автономії, таких як проектна діяльність, де учні мають більшу свободу вибору напрямку роботи.

Індивідуальні консультації: Проведення індивідуальних консультацій для молоді, де їм допомагають визначити свої сильні сторони і самостійно вибудовувати стратегії досягнення цілей. Це дозволяє кожному з них визначити свій власний шлях до успіху.

## 6. Підтримка розвитку відповідальності

Відповідальність – це важливий аспект особистісної зрілості, який безпосередньо впливає на рівень прокрастинації. Люди, які здатні брати відповідальність за свої вчинки, більш схильні до виконання завдань вчасно, оскільки вони розуміють наслідки відкладання справ.

### Рекомендації:

Програми розвитку особистої відповідальності: Проведення тренінгів і семінарів на тему «Як бути відповідальним», де розкриваються методи самоконтролю та планування своїх дій. Важливо навчити молодь правильно оцінювати ризики від прокрастинації та планувати свої кроки.

Забезпечення можливостей для самоуправління: Створення умов, де молодь має можливість самостійно приймати рішення та нести відповідальність за їх виконання. Це може включати керівництво проектами або участь у ініціативах, де вони повинні виконувати свої обов'язки в межах встановлених термінів.

### 3.2. Превентивні практичні рекомендації з подолання станів прокрастинції у молоді

Один з ключових аспектів превентивних заходів – це усвідомлення самого процесу прокрастинації. Часто людина не помічає, що вона відкладає важливі справи, зосереджуючи свою увагу на менш значущих заняттях. Важливо навчитися розпізнавати моменти, коли починається відкладання справ, а також зрозуміти причини такого поведінкового патерну. Оскільки прокрастинація часто виникає через страх перед невдачею або перфекціонізм, важливо змінити своє ставлення до результату і зосередитися на процесі виконання завдання, а не на його ідеальності. Важливо також створити умови для усвідомлення негативних наслідків відкладання справ, таких як стрес, тривога, зниження самооцінки та відчуття провини.

Одним із методів боротьби з прокрастинацією є розбиття великих завдань на менші етапи. Це дозволяє знизити відчуття перевантаження, яке часто є однією з причин відкладання. Коли завдання здається надто складним або невиразним, його розбивка на простіші і досяжніші цілі дозволяє створити чіткий план дій і зменшити психологічний бар'єр, що виникає при роздумуванні про весь обсяг роботи. Кожен маленький крок у процесі виконання завдання дає

відчуття прогресу, що допомагає уникнути стану заціпеніння і забезпечує мотивацію до продовження роботи.

Наступним важливим кроком у подоланні прокрастинації є використання технік тайм-менеджменту. Встановлення чітких термінів для виконання завдань і визначення пріоритетів дозволяє уникнути ситуацій, коли людина відтягує справи до останнього моменту. Прості стратегії, як-от використання списків завдань, календарів або застосунків для планування часу, можуть допомогти організувати робочий процес і зробити його більш структурованим. Водночас важливо підтримувати гнучкість у підходах до виконання завдань, дозволяючи собі коригувати план у разі необхідності, але не відмовлятися від його виконання через перешкоди.

Крім того, для запобігання прокрастинації важливо розвивати здатність до самодисципліни, що передбачає не лише здатність ставити цілі, а й виконувати їх незалежно від емоційного стану чи моментних бажань. Самодисципліна вимагає регулярної практики і може бути розвинена через встановлення власних правил і ритуалів, які підтримуватимуть дисципліноване виконання обов'язків. Наприклад, можна створити звичку розпочинати роботу у певний час кожного дня, навіть якщо на перший погляд завдання здається непривабливим. З часом цей ритуал стане звичкою, що значно знижує ймовірність відкладання справ.

Підвищення рівня самооцінки також є важливим чинником у боротьбі з прокрастинацією. Люди з низькою самооцінкою часто відчують страх перед невдачею або сумніваються у своїх силах, що змушує їх відкладати виконання завдань. Підвищення самооцінки включає в себе розвиток впевненості в своїх можливостях, адекватне сприйняття своїх сильних і слабких сторін. Позитивне ставлення до себе і своїх досягнень допомагає зменшити внутрішній бар'єр для виконання завдань і надає мотивацію діяти, навіть якщо задача здається важкою чи неприємною.

Соціальна підтримка також може стати важливим фактором у подоланні прокрастинації. Коли людина має підтримку з боку друзів, колег чи родини, їй легше подолати відчуття ізоляції і неефективності, які супроводжують

прокрастинацію. Регулярні обговорення своїх планів і досягнень з іншими людьми допомагають не лише зберігати мотивацію, але й отримати зовнішній зворотний зв'язок, який може підкріплювати бажання рухатися вперед. Створення соціальних груп підтримки або залучення партнера для спільного виконання завдань можуть значно знизити рівень відкладання і підвищити ефективність.

Важливою стратегією є також впровадження технік емоційної регуляції. Багато людей прокрастинують через те, що вони намагаються уникнути неприємних емоцій, пов'язаних з виконанням завдань. Замість того, щоб починати роботу, вони віддаються більш приємним заняттям, що лише тимчасово полегшують емоційний дискомфорт. Для того щоб впоратися з такими емоціями, важливо розвивати стратегії управління стресом, наприклад, через медитацію, глибоке дихання або практики усвідомленості, що дозволяють знизити рівень тривоги і зосередитися на поточному завданні без відволікань.

Іноді одним із найбільших бар'єрів для подолання прокрастинації є надмірна кількість можливих варіантів виконання завдань або вибір між кількома неважливими справами. У такому випадку доцільно застосувати стратегію "вибору першочергових завдань", щоб зосередитись на одному конкретному завданні і виконати його повністю. Це дозволяє зменшити відчуття перевантаження і запобігає ситуації, коли людина тягне час, не починаючи жодну справу.

Ще один важливий аспект – це регулярний аналіз своїх звичок та робочих стратегій. Оцінка власної продуктивності і регулярне коригування своїх підходів допомагають розпізнавати моменти, коли прокрастинація бере верх, і вчасно втручатись, щоб повернутися до роботи. Це може бути як щоденна рефлексія про виконані завдання, так і більш глибокий аналіз на кшталт ведення журналу успіхів, де записуються досягнення і етапи виконання великих проєктів. Такий підхід дозволяє не лише відслідковувати прогрес, а й заохочує до більш усвідомленого ставлення до процесу роботи.

### Висновки до розділу 3

У межах даного дослідження було обґрунтовано, що прокрастинація у молоді є не лише поведінковою проблемою організації часу, а й складним психологічним явищем, тісно пов'язаним із рівнем особистісної зрілості. Отримані емпіричні результати підтвердили наявність значущих взаємозв'язків між прокрастинацією та такими компонентами особистісної зрілості, як життєва філософія, самоприйняття, креативність, синергічність, контактність, автономність і відповідальність. Це дозволило перейти від суто констатувального аналізу до розробки практично орієнтованих рекомендацій, спрямованих як на розвиток особистісної зрілості, так і на превенцію та подолання прокрастинаційних проявів.

Запропоновані методичні рекомендації ґрунтуються на ідеї, що зниження рівня прокрастинації є можливим не лише через пряме тренування навичок самодисципліни, а передусім через глибинні зміни у системі цінностей, ставленні до себе та способах взаємодії з навколишнім середовищем. Формування усвідомленої життєвої філософії сприяє зростанню внутрішньої мотивації та зменшенню схильності до відкладання справ, оскільки діяльність починає сприйматись як частина ширшого життєвого сенсу. Розвиток самоприйняття знижує страх помилок і надмірну самокритику, які часто виступають психологічними тригерами прокрастинації.

Окрему роль у профілактиці прокрастинації відіграє креативність, що дозволяє гнучко адаптуватися до складних або рутинних завдань, знаходити альтернативні шляхи їх виконання та зменшувати емоційний опір діяльності. Водночас розвиток синергічності й контактності підсилює соціальну залученість молоді, формує відчуття підтримки та відповідальності перед іншими, що істотно знижує ризик хронічного відкладання справ. Автономність і відповідальність, у свою чергу, забезпечують здатність самостійно приймати рішення, планувати діяльність і нести відповідальність за її результати, що є ключовими характеристиками зрілої особистості.

Превентивні практичні рекомендації, спрямовані безпосередньо на подолання прокрастинації, доповнюють загальну систему впливу, фокусуючись на усвідомленні власних прокрастинаційних патернів, формуванні навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та емоційної регуляції. Особливу увагу приділено поступовості змін, зниженню перевантаження через дроблення завдань, а також формуванню стійких робочих ритуалів, що сприяють розвитку самодисципліни. Важливим чинником також виступає соціальна підтримка та регулярна рефлексія, які дозволяють підтримувати мотивацію й коригувати власні стратегії поведінки.

Таким чином, результати дослідження та розроблені рекомендації підтверджують доцільність комплексного підходу до проблеми прокрастинації у молоді, який поєднує розвиток особистісної зрілості з конкретними превентивними та корекційними стратегіями. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного консультування, освітньому середовищі, а також у програмах особистісного розвитку молоді. Вони створюють підґрунтя для подальших досліджень, спрямованих на поглиблене вивчення механізмів взаємозв'язку між особистісною зрілістю та прокрастинацією, а також на розробку ефективних психопрофілактичних інтервенцій.

## ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу описали поняття «прокрастинація» і визначили психологічні механізми та фактори виникнення прокрастинації. У результаті можна зробити висновок, що прокрастинація являє собою добровільне, нерациональне відкладання особисто значущих та/або необхідних завдань, яке відбувається попри усвідомлення негативних наслідків. Прокрастинація виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між намірами та фактичною дією, коли індивід відтерміновує виконання завдання через страх, низьку самоорганізацію, або емоційне уникнення. Це явище може бути спричинене як ірраціональними переконаннями (наприклад, у випадку перфекціонізму), так і емоційними факторами, що зумовлюють короткострокові вигоди від уникання складних завдань. Психологічні механізми та фактори виникнення прокрастинації є багатогранними і взаємопов'язаними, охоплюючи когнітивні, емоційні, біологічні та соціальні аспекти. Прокрастинація є результатом порушення саморегуляції, де імпульсивність, низька самооцінка, тривожність, депресія, а також недостатня здатність до планування і самоконтролю можуть бути основними провокаторами. Важливими є також нейробіологічні аспекти, зокрема порушення в роботі префронтальної кори мозку, яка відповідає за планування та самоконтроль. Емоційні чинники, як-от страх невдачі, тривога та депресія, можуть слугувати як причиною, так і наслідком прокрастинації, посилюючи негативні емоції та знижуючи здатність до ефективної діяльності. Соціальні фактори, зокрема стиль виховання та робоче середовище, також можуть стимулювати або посилювати прокрастинацію, адже надмірний контроль або, навпаки, його відсутність формують відповідні стратегії поведінки. Важливими є також механізми, пов'язані з низькою самооцінкою та сумнівами в своїй здатності досягати результатів, що сприяють униканню складних завдань. Прокрастинація серед молоді значно впливає на навчальні досягнення, емоційне та фізичне здоров'я, а також кар'єрний ріст, призводячи до зниження ефективності та збільшення стресу.

2. На основі теоретичного аналізу описали поняття «особистісна зрілість», її особливості та структуру. Особистісна зрілість є складним багатовимірним феноменом, який включає в себе здатність до саморегуляції, відповідальності, прийняття рішень та морального розсуду. Вона формується через тривалий процес розвитку, що включає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти, і проявляється в здатності діяти відповідно до власних цінностей і соціальних норм. Зрілість дозволяє особистості зважено приймати рішення, контролювати емоції та інтегрувати емоційний досвід у процес прийняття рішень, що в результаті сприяє досягненню довгострокових цілей, зменшуючи схильність до прокрастинації. Особистісна зрілість пов'язана з рівнем саморегуляції і здатністю відкладати миттєве задоволення заради довгострокових цілей. Прокрастинація розглядається як відсутність саморегуляції, де миттєве полегшення відкладання завдань «перемагає» довгострокові цілі. В цьому контексті, розвиток зрілості сприяє зменшенню схильності до прокрастинації, оскільки зріла особистість володіє розвиненими навичками емоційної регуляції і здатністю до відстроченого задоволення, що дозволяє їй ставити й реалізовувати довгострокові цілі.

3. За допомогою емпіричного аналізу підтвердили гіпотезу про вплив рівня сформованості особистісної зрілості на формування прокрастинації у молоді. Було визначено, що рівень прокрастинації у молоді корелює з кількома чинниками особистісної зрілості, включаючи життєву філософію, самоприйняття, креативність і синергічність. Використання різноманітних методик, таких як шкала загальної прокрастинації, анкета щодо причин схильності до відтермінування завдань і методика оцінки особистісної зрілості, дало змогу отримати значні результати та виявити взаємозв'язки між рівнем зрілості та прокрастинацією. Аналіз групових даних показав, що серед основних факторів, які впливають на прокрастинацію, є готовність до виконання завдань, здатність долати страх відповідальності, зацікавленість у виконуваних завданнях та орієнтація на соціальну винагороду. Виявлено, що особи з високим рівнем прокрастинації часто мають серйозні труднощі з недооцінкою своїх

можливостей у виконанні завдань та з низькою мотивацією. Водночас, респонденти з низьким рівнем прокрастинації мають більш високу самооцінку та ефективно планують свою діяльність. Важливо, що рівень особистісної зрілості має значущий вплив на рівень прокрастинації. Наприклад, високий рівень креативності та самоприйняття знижує схильність до відтермінування завдань, оскільки такі особи менш схильні до самокритики та більш відкриті до пошуку нестандартних рішень. Також життєва філософія, яка визначає цілі та орієнтири людини, грає важливу роль у подоланні прокрастинації, оскільки дає змогу чітко визначити важливість виконання завдань та пріоритети. За допомогою емпіричного аналізу підтвердили гіпотезу про вплив рівня сформованості особистісної зрілості на формування прокрастинації у молоді.

4. На основі результатів емпіричного дослідження розробили практичні рекомендації направлені на стимулювання формування особистісної зрілості і як наслідок запобігання станів прокрастинації. Для сприяння розвитку особистісної зрілості та запобігання прокрастинації необхідно розвивати саморегуляцію та емоційну стабільність через тренінги і вправи, які допоможуть молодим людям контролювати свої емоції і приймати обдумані рішення. Важливо також покращити автономію та самооцінку, проводячи заняття, що стимулюють внутрішню мотивацію та впевненість у власних силах. Формування чітких життєвих цілей через індивідуальні консультації чи групові вправи дозволить знизити схильність до відкладання завдань, а навчання плануванню та організації часу допоможе подолати труднощі в управлінні завданнями. Крім того, розвиток критичного мислення та здатності до прийняття рішень через спеціалізовані програми допоможе молоді краще орієнтуватися в складних ситуаціях і зменшить потребу в униканні завдань, створюючи умови для розвитку зрілої особистості, здатної ефективно саморегулювати свою поведінку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова, С. В. Особистісна зрілість як системна якість особистості. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 45–52.
2. Барчі, Б. В. *Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія* / уклад. Б. В. Барчі. Мукачево : МДУ, 2017. 51 с.
3. Бондарчук, О. І., Карамушка, Л. М., Грубі, Т. В. *Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник* / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
4. Віговська, О. Ціннісна детермінація особистісної зрілості. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. 2015. Вип. 175. С. 137–142.
5. Віноградова, О. С. Гіпокамп як компаратор: роль двох вхідних і вихідних систем гіпокампа у відборі та реєстрації інформації. *Hipposampus*. 1998. Vol. 8, № 5. P. 578–602.
6. Гесіод. У *Енциклопедичному словнику з філософії* / за ред. В. І. Шинчарука та ін. Київ : Абрис, 2002. 742 с.
7. Дворник, М. С. *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія* / М. С. Дворник. Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120 с.
8. Демиденко, Л. І., Карповська, Н. Н. *Часова перспектива та прокрастинація у студентів*. Київ : НПУ, 2005.
9. Кордунова, Н. Особистісна зрілість як показник конструктивної активності молоді. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 91–99.
10. Котляр, Л. І. Концептуальні засади професіоналізації державних службовців: історико-філософський аналіз проблеми прокрастинації. *Публічне*

управління та регіональний розвиток. 2019. № 5. С. 540–558. URL: <https://doi.org/10.34132/pard2019.05.04>

11. Меднікова, Г. І. Психологічна зрілість як феномен особистісного розвитку. *Психологічні науки* : збірник наукових праць. 2012. № 1(15). С. 180–187.
12. Москаленко, О. В. Психологічна зрілість особистості: сучасний контекст. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2021. № 70. С. 120–125.
13. Овсянецька, Л. І. *Духовність як чинник особистісного зростання*. Київ : НаУКМА, 2016. 198 с.
14. Семенова, Ф. О. *Психологічні детермінанти прокрастинації у підлітків*. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009.
15. Телейко, А. Б., Чорней, Р. К. *Математико-статистичні методи в соціології та психології*. Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2007. 419 с.
16. Титаренко, Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
17. Шаповал, І. М. Особистісна зрілість як інтегральна властивість особистості. *Психологічний журнал*. 2021. № 5(3). С. 182–188.
18. Штепа, О. С. *Феномен особистісної зрілості*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2005. 136 с.
19. Aitken, M. E. *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982.
20. Ajzen, I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, № 2. P. 179–211.
21. Ajzen, I. Models of human social behavior and their application to health psychology. *Psychology & Health*. 1998. Vol. 13, № 4. P. 735–739.
22. Allport, G. W. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1961. 593 p.

23. Alves-Martins, M., Peixoto, F., Gouveia-Pereira, M., Amaral, V., & Pedro, I. Self-esteem and academic achievement among adolescents. *Educational Psychology*. 2002. Vol. 22, № 1. P. 1–12.
24. American Heritage Dictionary. URL: <https://ahdictionary.com/> (дата звернення: 09.10.2025).
25. Balkis, M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2013. Vol. 13, № 1. P. 57–74.
26. Balkis, M., & Duru, E. Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*. 2017. Vol. 32, № 1. P. 135–150.
27. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215.
28. Bandura, A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, 1986.
29. Barkley, R. A. *ADHD and the nature of self-control*. New York : Guilford Press, 1997.
30. Barrick, M. R., Mount, M. K., & Li, N. The theory of purposeful work behavior: The role of personality, higher-order goals, and job characteristics. *Academy of Management Review*. 2013. Vol. 38, № 1. P. 132–153.
31. Beck, A. T. *Cognitive therapy of depression*. New York : Guilford, 1993.
32. Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*. 1988. Vol. 23, № 2. P. 207–217.
33. Blatt, S. J., & Quinlan, D. M. Depressive experiences and the development of the self. *Journal of Abnormal Psychology*. 1967. Vol. 72, № 4. P. 383–389.
34. Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 24, № 6. P. 837–846. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00018-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00018-X)

35. Brokenshire, R. Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics. *Personality and Individual Differences*. 1997. Vol. 23, № 5. P. 729–737.
36. Burka, J. B., & Yuen, L. M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA : Addison-Wesley, 1983.
37. Burka, J. B., & Yuen, L. M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press, 2008.
38. Chan, R. C. K., Shum, D., Touloupoulou, T., & Chen, E. Y. H. Assessment of executive functions: Review of instruments and new developments. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. P. 113.
39. Chen, B. B., & Chang, L. Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology*. 2016. Vol. 14, № 2. P. 1–8.
40. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 145, № 3. P. 245–264.
41. Chung, S. J., An, H., & Suh, S. What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys. *Sleep*. 2021. Vol. 44, № 2. zsaa188.
42. Conroy, D. E. Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress, and Coping*. 2001. Vol. 14, № 4. P. 431–452.
43. Deci, E. L., & Ryan, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York : Plenum Press, 1985. 372 p.
44. Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & Cohen, J. R. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic procrastinators. *Journal of General Psychology*. 2008. Vol. 135, № 3. P. 228–240.
45. Douglass, M. E. How to conquer procrastination. *Advanced Management Journal*. 1978. Vol. 43. P. 40–50.
46. Dryden, W., & Sabelus, S. *Overcoming procrastination using rational emotive behavior therapy*. Routledge, 2012.

47. Duru, E., & Balkis, M. Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A study of mediation model. *Psychological Reports*. 2014. Vol. 115, № 3. P. 887–907.
48. Ellis, A., & Bernard, M. E. What is rational-emotive therapy (RET)? In *Clinical applications of rational-emotive therapy*. Springer, 1985.
49. Ellis, A., & Knaus, W. J. *Overcoming Procrastination*. New York, NY : Institute for Rational Living, 1977.
50. Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., & Van Hulle, C. A. Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132, № 1. P. 33–72.
51. Erikson, E. H., & Erikson, J. M. *The Life Cycle Completed (Extended Version)*. New York : W.W. Norton & Company, 1997. 134 p.
52. Etymonline. URL:  
<https://www.etymonline.com/search?q=procrastination> (дата звернення: 13.10.2025).
53. Ferrari, J. R. Procrastination and the comparison of self and others: Self-serving biases in self-assessments. *Journal of Research in Personality*. 1992. Vol. 26. P. 245–261.
54. Ferrari, J. R. *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2010.
55. Ferrari, J. R., & Dittieppe, M. J. Parenting styles and the development of procrastination in adolescent girls. *Child Psychiatry and Human Development*. 1992. Vol. 23, № 2. P. 73–82.
56. Ferrari, J. R., & Tice, D. M. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 2000. Vol. 34, № 1. P. 73–83. DOI:  
<https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
57. Ferrari, J. R., & Tlicka, D. M. Procrastinators and perfect behavior: An analysis of self-presentational strategies. *Personality and Individual Differences*. 1990. Vol. 11, № 9. P. 973–979.

58. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer, 1995.
59. Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
60. Frederick, S., Loewenstein, G., & O'Donoghue, T. Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*. 2002. Vol. 40, № 2. P. 351–401. DOI: <https://doi.org/10.1162/003355303322552784>
61. Freud, S. *Das Ich und das Es*. Wien : Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1923. 95 S.
62. Freud, S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London : Hogarth Press, 1926.
63. Friedman, H. S. Long-term relations of personality and health: Dynamisms, mechanisms, and tropisms. *Journal of Personality*. 2000. Vol. 68, № 6. P. 1089–1107.
64. Gropel, P., & Steel, P. A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 45, № 5. P. 406–411.
65. Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*. 2013. Vol. 28, № 3. P. 841–861. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
66. Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*. 2014. Vol. 25, № 6. P. 1178–1188.
67. Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*. 1998. Vol. 76, № 3. P. 317–324. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>

68. Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*. 2011. Vol. 15, № 3. P. 132–139.
69. Heckhausen, H., & Heckhausen, J. (Eds.). Procrastination and the functional analysis of academic delay: Behavioral insights into prevention and intervention. *Learning and Motivation*. 2017. Vol. 57. P. 33–49.
70. Held, V. *The Ethics of Care: Personal, Political, and Global*. Oxford : Oxford University Press, 2006.
71. Hershey, D. A., & Gaur, J. Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*. 2012. Vol. 31, № 2. P. 195–211.
72. Hettema, J. M., Neale, M. C., Myers, J. M., Prescott, C. A., & Kendler, K. S. A population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders. *American Journal of Psychiatry*. 2006. Vol. 163, № 5. P. 857–864.
73. Johnson, S. B., Blum, R. W., & Giedd, J. N. Adolescent maturity and the brain: The promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. 2009.
74. Kant, I. *Groundwork of the Metaphysics of Morals* (M. Gregor, Trans.). Cambridge : Cambridge University Press, 1996. (Original work published 1785).
75. Kim, K. R., & Seo, E. H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. P. 26–33.
76. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. 2008.
77. Klingsieck, K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 24–34. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
78. Kohlberg, L. *Essays on Moral Development*. Vol. II: The Psychology of Moral Development. San Francisco : Harper & Row, 1984.

79. Koole, S. L., & van't Spijker, M. Overcoming the planning fallacy. In P. R. Pintrich & M. L. Maehr (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement: Motivational Analysis of Time and Behavior* (Vol. 11, pp. 91–121). JAI Press, 2000.
80. Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. P. 611.
81. Lakein, A. *How to Get Control of Your Time and Your Life*. New York : Signet / New American Library, 1989.
82. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, № 4. P. 474–495. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
83. Lay, C. H. Assessing individual differences in procrastination: The procrastination scale. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 17–48). American Psychological Association, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1037/10808-002>
84. Lin, Y., Pan, Y., & Hou, W. K. Mobile phone addiction and procrastination in Chinese university students: The mediating role of self-control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, № 21. P. 4275.
85. Lindsley, D. H., Brass, D. J., & Thomas, J. B. Efficacy-Performance Spirals: A Multilevel Perspective. *Academy of Management Review*. 1995. Vol. 20, № 3. P. 645–678. DOI: <https://doi.org/10.5465/amr.1995.9508080333>
86. Liu, C., & Feng, C. The neural basis of procrastination: Evidence from resting-state fMRI. *Neuroscience*. 2017. Vol. 360. P. 1–11.
87. Loewenstein, G., O'Donoghue, T., & Rabin, M. Projection Bias in Predicting Future Utility. *Quarterly Journal of Economics*. 2003. Vol. 118, № 4. P. 1209–1248. DOI: <https://doi.org/10.1162/003355303322552784>
88. Mann, L., Burnett, P., Radford, M., & Ford, S. The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with

decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*. 1997. Vol. 10, № 1. P. 1–19.

89. Manngtana, P. Parenting styles and procrastination. *Journal of Personality Development*. 1985. Vol. 52, № 3. P. 201–215.

90. Milgram, N. A. Procrastination. In R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention* (pp. 137–151). New York : Harwood Academic, 1991.

91. Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*. 1988. Vol. 22, № 2. P. 197–212. DOI: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)

92. Milgram, N., & Marshevsky, S. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1995. Vol. 42, № 2. P. 151–156.

93. Missedacq, J. *Childhood experiences and chronic procrastination syndrome*. Paris : PUF, 1977.

94. Moffitt, T. E., et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. Vol. 108, № 7. P. 2693–2698.

95. Nussbaum, M. C. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge : Cambridge University Press, 2001.

96. Palmer, C. A., & Alfano, C. A. Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*. 2017. Vol. 31. P. 6–16.

97. Paterson, J. L., Dorrian, J., & Ferguson, S. A. Cause or symptom? Sleepiness and self-control in the workplace. *Industrial Health*. 2012. Vol. 50, № 5. P. 397–405.

98. Powerbrainrx. *Cognitive Biases and Procrastination*. URL: <https://powerbrainrx.com/procrastination-among-young-people/> (дата звернення: 19.10.2025).

99. Pychyl, T. A., & Flett, G. L. Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-*

*Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30, № 4. P. 203–212. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>

100. Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15, № 5. P. 239–254.

101. Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2011. Vol. 33, № 3. P. 344–357.

102. Rozental, A., & Carlbring, P. Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*. 2014. Vol. 5, № 13. P. 1488–1502.

103. Scher, S. J., & Ferrari, J. R. The recall of completed and noncompleted tasks through daily logs to measure procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15, № 5. P. 255–266.

104. Schouwenburg, H. C. Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC : American Psychological Association, 2004.

105. Silver, M. Procrastination. *Centerpoint*. 1974. Vol. 1, № 1. P. 49–54.

106. Silver, M., & Sabini, J. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 1981. Vol. 11, № 2. P. 207–221.

107. Sirois, F. M. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37, № 1. P. 115–128. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>

108. Sirois, F. M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*. 2014. Vol. 13, № 2. P. 128–145.

109. Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality*

*Psychology Compass*. 2013. Vol. 7, № 2. P. 115–127. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>

110. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, № 4. P. 503–509.

111. Specter, M. H., & Ferrari, J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15, № 5. P. 197–202.

112. Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E., & Patton, J. H. Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47, № 5. P. 385–395.

113. Steel, P. Arousal, avoidant, and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48, № 8. P. 926–934. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.013>

114. Steel, P. *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York : HarperCollins, 2012.

115. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, № 1. P. 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

116. Steel, P., & König, C. J. Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*. 2006. Vol. 31, № 4. P. 889–913. DOI: <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>

117. Steel, P., et al. Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30, № 1. P. 95–106.

118. Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66, № 4. P. 742–753.

119. Stromer, R., McCormas, J., & Rehfeldt, R. A. From stimulus equivalence to derived relations: Some new directions in behavior analysis. *The Behavior Analyst*. 2000. Vol. 23, № 1. P. 49–71. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF03392009>
120. Svartdal, F., Granmo, S., & Færevag, F. S. On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life settings. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 2464.
121. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, № 6. P. 454–458. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
122. Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, № 1. P. 53–67.
123. Tuckman, B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51, № 2. P. 473–480. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
124. Tversky, A., & Kahneman, D. Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*. 1992. Vol. 5, № 4. P. 297–323. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00122574>
125. Van Eerde, W. Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*. 2000. Vol. 49, № 3. P. 372–389. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>
126. Van Eerde, W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 35, № 6. P. 1401–1418.
127. Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48, № 7. P. 803–808. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

128. Wu, X., Li, T., Yuan, C., & Tian, Y. Brain regions associated with procrastination: A resting-state fMRI study. *Scientific Reports*. 2016. Vol. 6. P. 33203.
129. Yalom I.D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 524 p.
130. Zhang, L., Liu, C., & Feng, C. Neural basis of procrastination: A resting-state functional connectivity study. *NeuroImage*. 2019. Vol. 202. P. 116102.
131. Ziesat, H. A., Rosenthal, T. L., & White, G. M. Behavioral self-control in treating procrastination of studying. *Psychological Reports*. 1978. Vol. 42, № 1. P. 59–69. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1978.42.1.59>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

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

Інструкція для учасників дослідження: Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного. Варіанти відповідей:

1 – абсолютно не погоджуюсь

2 – не погоджуюсь

3 – важко визначитись

4 – погоджуюсь

5 – абсолютно погоджуюсь.

Твердження:

1. Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.
2. Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.
3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.
4. Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.
5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.
6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.
7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.
8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.
9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити

10. Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.

11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.

12. Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.

13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.

14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.

15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.

16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.

17. Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.

18. Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.

19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».

20. Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

| Прямі та обернені твердження | Номери тверджень        |
|------------------------------|-------------------------|
| Прямі твердження             | 1, 2, 5, 7, 9, 17, 19   |
| Обернені твердження          | 4, 6, 8, 12, 16, 17, 19 |

Варіанти відповідей:

| Варіанти            | Пряме твердження | Обернене твердження |
|---------------------|------------------|---------------------|
| Абсолютно не згоден | 1 бал            | 5 балів             |
| Не згоден           | 2 бали           | 4 бали              |
| Важко визначити     | 3 бали           | 3 бали              |
| Згоден              | 4 бали           | 2 бали              |
| Абсолютно згоден    | 5 балів          | 1 бал               |

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів = 100.

75-100 балів — висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів — середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів — низька схильність до прокрастинації.

### Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»

М. Дворник

Інструкція для учасників дослідження: Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

| 1 бал         | 2 бали   | 3 бали                     | 4 бали    | 5 балів        |
|---------------|----------|----------------------------|-----------|----------------|
| Однозначно ні | Радше ні | Можливо так,<br>можливо ні | Радше так | Однозначно так |

1. Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.
2. Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.
3. Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.
4. Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.
5. Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.
6. Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.
7. Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.
8. Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.
9. До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.

10. Для Вас важливіша нехайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.
11. Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.
12. Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.
13. Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стурбовані.
14. Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтеся із поставленими завданнями.
15. Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування.
16. Ви можете відкласти виконання важливого завдання, якщо воно може спровокувати заздрість чи визнання оточуючих.
17. Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.
18. Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.
19. Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.
20. Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.
21. Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.
22. Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.
23. Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.
24. Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.
25. Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.
26. Цілком імовірним є те, що Ви не виконаєте справу, якщо сприймаєте її як неважливу.

27. Ви не будете виконувати певне завдання, якщо вважаєте, що не отримаєте за нього визнання.
28. Імовіріше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.
29. Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.
30. Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.
31. Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.
32. Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися від відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.
33. Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.
34. Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.
35. Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.
36. Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.
37. Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що від страху вже нікуди дітися.
38. Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.
39. Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться натхнення.
40. Ви завжди упевнені в тому, що встигнете почати виконання завдання, навіть якщо ще не почали його робити.
41. Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, можете стимулювати максимальну концентрацію уваги.

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підррахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою

факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії, за такими факторами:

| Шкала анкети                                  | Номера тверджень                                     | Інтерпретація отриманих результатів                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Недооцінка готовності до виконання завдання» | 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40 | Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактора, інтерпретуються як схильність до відтермінування через складні, тривалі, неважливі, через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недоцільність часу та власних ресурсів для виконання справи. |
| «Подолання страху відповідальності»           | 17, 18, 19, 36, 38, 39                               | Високий рівень (максимально 30 балів) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.                                                                                                                           |
| «Знижений рівень зацікавленості»              | 5, 7, 8, 22, 33, 37                                  | Високі показники (максимально 30 балів) за цим фактором демонструють досліджуваних щодо незахищеності і незадоволеності справами, які потребують виконання.                                                                                                                                                                       |
| «Орієнтація на соціальну винагороду»          | 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31                           | Досліджуваними з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання важливих завдань, а також соціальне схвалення.                                                                                                                                                                |
| «Схильність до педантизму»                    | 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41                           | Високі показники (максимально 40 балів) за цим фактором свідчать про схильність досліджуваних відкладати свої справи через особистісні інтереси, невизначеність, схильність до вразливості.                                                                                                                                       |

### 1. Недооцінка готовності до виконання завдання (максимум 70 балів)

Високий рівень (60-70 балів)

Середній рівень (30-59 балів)

Низький рівень (1-29 балів)

### 2. Подолання страху відповідальності (максимум 30 балів)

Високий рівень (20-30 балів)

Середній рівень (10-19 балів)

Низький рівень (1-9 балів)

### 3. Знижений рівень зацікавленості (максимум 30 балів)

Високий рівень (20-30 балів)

Середній рівень (10-19 балів)

Низький рівень (1-9 балів)

4. Орієнтація на соціальну винагороду (максимум 35 балів)

Високий рівень (25-35 балів)

Середній рівень (10-24 бали)

Низький рівень (1-9 балів)

5. Схильність до педантизму (максимум 40 балів)

Високий рівень (30-40 балів)

Середній рівень (15-29 балів)

Низький рівень (1-14 балів).

### Опитувальник особистісної зрілості О. Штепа

Інструкція. Вам пропонується опитувальник, що стосується деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним погоджуєтеся, і “ні”, якщо не погоджуєтеся.

#### Текст опитувальника

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мій погляд.
17. Я постійно відчуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.

18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів - ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.
24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
28. Я відчуваю дискомфорт, коли поведжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.

63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я - гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім - загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло - хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність - це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація - короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою.

Опрацювання результатів: високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стени), решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени), критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Ключ:

Відповідальність: 1+ 11+ 21+ 31+ 41+ 51+ 61+ 71+ 81+

Децентрація: 2- 12- 22- 32- 42+ 52+ 62+ 72+ 82+

Глибінність переживань: 3+ 13+ 23+ 33+ 43+ 53+ 63+ 73+ 83+

Життєва філософія: 4- 14+ 24+ 34+ 44+ 54+ 64+ 74+ 84-

Толерантність: 5+ 15+ 25+ 35+ 45+ 55+ 65+ 75+

Автономність: 6- 16- 26+ 36+ 46+ 56+ 66+ 76+

Контактність: 7- 17- 27+ 37+ 47+ 57+ 67+ 77+

Самоприйняття: 8- 18+ 28+ 38+ 48+ 58+ 68+ 78+

Креативність: 9+ 19+ 29+ 39+ 49+ 59+ 69+ 79+

Синергічність: 10+ 20+ 30+ 40+ 50+ 60+ 70+ 80+

У 85 питань максимальна кількість балів - 6, мінімальна - 0. Отримана сума балів за цим питанням додається до суми балів, підрахованої за ключем для чинника «Життєва філософія». В анотації за допомогою контент-аналізу виділяють такі показники:

Участь оповідача у зображуваних подіях – 1 бал; динамічність подій – 1 бал; оцінення себе у ситуації – 1 бал; оцінення самої ситуації – 1 бал; висновок – 2 бали.

Таблиця переведення сирих балів у стени

| Риси                   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6 | 7 | 8     | 9     | 10 |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|-------|-------|----|
| Відповідальність       | 0-1 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6 | 7 | 8     | 9     | 10 |
| Децентрація            | 0-1 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6 | 7 | 8     | 9     | 10 |
| Глибінність переживань | 0-1 | 2   | 3   | 4   | 5   | 6 | 7 | 8     | 9     | 10 |
| Життєва філософія      | 0   | 1-3 | 4   | 5   | 6-7 | 8 | 9 | 10-11 | 12-13 | 14 |
| Толерантність          | 0   | 1   | 2-3 | 4   | 5   | 6 | 7 | 8     |       |    |
| Автономність           | -   | 1-2 | 3   | 4-5 | 6   | 7 | 8 |       |       |    |
| Контактність           | -   | 1-2 | 3   | 4   | 5   | 6 | 7 |       |       |    |
| Самоприйняття          | -   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5 | 6 | 7     |       |    |
| Креативність           | -   | 1-2 | 3   | 4   | 5   | 6 |   |       |       |    |
| Синергічність          | -   | 0-1 | 1   | 2   | 3   | 4 | 5 | 6     | 7     |    |

## Додаток Д

Таблиця Д.1

## Сирі дані респондентів

| вік | стать | статус                            | вдп | дцн | гלב | флс | тлр | авт | кнт | смп | крт | снр | зроз | лей | нг | св | рз | св | сп |
|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|----|----|
| 27  | ч     | Працюю                            | 6   | 4   | 5   | 4   | 6   | 5   | 6   | 6   | 5   | 5   | 5    | 81  | 66 | 27 | 29 | 29 | 32 |
| 25  | ж     | Працюю                            | 7   | 5   | 5   | 7   | 5   | 7   | 9   | 7   | 8   | 5   | 7    | 75  | 52 | 17 | 25 | 26 | 19 |
| 19  | ч     | Навчаюся (студент)                | 3   | 7   | 1   | 5   | 4   | 3   | 6   | 4   | 3   | 4   | 4    | 74  | 58 | 19 | 25 | 18 | 20 |
| 27  | ж     | Поєдную навчання і роботу         | 7   | 7   | 5   | 4   | 6   | 5   | 4   | 7   | 6   | 4   | 6    | 73  | 49 | 17 | 17 | 22 | 27 |
| 21  | ч     | Працюю                            | 2   | 6   | 5   | 7   | 5   | 7   | 7   | 6   | 6   | 6   | 6    | 72  | 40 | 16 | 21 | 21 | 23 |
| 22  | ж     | Навчаюся (студент)                | 5   | 7   | 5   | 8   | 8   | 5   | 6   | 7   | 5   | 6   | 6    | 71  | 54 | 25 | 25 | 27 | 22 |
| 23  | ч     | Поєдную навчання і роботу         | 6   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 6   | 4   | 5   | 4   | 4    | 71  | 52 | 21 | 18 | 26 | 27 |
| 26  | ч     | Працюю                            | 6   | 5   | 3   | 4   | 4   | 7   | 5   | 4   | 5   | 3   | 5    | 69  | 44 | 14 | 21 | 16 | 33 |
| 22  | ж     | Тимчасово не навчаюся і не працюю | 7   | 6   | 6   | 8   | 5   | 7   | 8   | 6   | 4   | 5   | 6    | 68  | 50 | 17 | 18 | 19 | 23 |
| 28  | ж     | Працюю                            | 7   | 6   | 4   | 2   | 4   | 5   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5    | 68  | 52 | 25 | 18 | 23 | 26 |
| 20  | ч     | Навчаюся (студент)                | 7   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 7   | 3   | 5   | 3   | 5    | 68  | 49 | 22 | 26 | 19 | 27 |
| 22  | ж     | Навчаюся (студент)                | 6   | 3   | 5   | 7   | 8   | 5   | 5   | 7   | 5   | 5   | 6    | 67  | 53 | 18 | 16 | 21 | 26 |
| 19  | ж     | Навчаюся (студент)                | 6   | 3   | 3   | 5   | 4   | 7   | 6   | 5   | 8   | 4   | 5    | 67  | 36 | 10 | 14 | 11 | 20 |
| 22  | ж     | Працюю                            | 3   | 4   | 4   | 8   | 9   | 5   | 6   | 7   | 5   | 5   | 6    | 67  | 60 | 19 | 16 | 24 | 22 |
| 22  | ч     | Поєдную навчання і роботу         | 5   | 4   | 5   | 7   | 8   | 7   | 5   | 7   | 9   | 4   | 6    | 66  | 48 | 18 | 22 | 16 | 22 |
| 18  | ж     | Навчаюся (студент)                | 2   | 5   | 3   | 5   | 6   | 5   | 7   | 5   | 6   | 4   | 5    | 66  | 52 | 17 | 12 | 13 | 26 |
| 22  | ч     | Працюю                            | 3   | 5   | 4   | 4   | 8   | 9   | 6   | 6   | 5   | 4   | 5    | 66  | 39 | 10 | 16 | 21 | 27 |
| 25  | ч     | Працюю                            | 5   | 5   | 6   | 5   | 8   | 5   | 6   | 4   | 8   | 5   | 6    | 65  | 44 | 14 | 19 | 20 | 23 |
| 22  | ж     | Тимчасово не навчаюся і не працюю | 4   | 3   | 6   | 8   | 8   | 5   | 6   | 8   | 4   | 8   | 6    | 64  | 46 | 18 | 15 | 15 | 23 |
| 22  | ч     | Поєдную навчання і роботу         | 4   | 6   | 5   | 6   | 6   | 5   | 7   | 4   | 5   | 6   | 5    | 63  | 33 | 12 | 16 | 20 | 26 |
| 21  | ч     | Навчаюся (студент)                | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   | 7   | 5   | 4   | 5   | 5   | 4    | 63  | 35 | 15 | 13 | 22 | 24 |
| 23  | ж     | Поєдную навчання і роботу         | 7   | 4   | 5   | 4   | 5   | 5   | 7   | 5   | 8   | 5   | 6    | 63  | 45 | 21 | 20 | 20 | 27 |
| 22  | ж     | Поєдную навчання і роботу         | 5   | 6   | 4   | 8   | 5   | 5   | 7   | 6   | 6   | 6   | 6    | 63  | 41 | 17 | 18 | 18 | 24 |
| 23  | ч     | Навчаюся (студент)                | 2   | 8   | 4   | 6   | 6   | 9   | 7   | 6   | 6   | 4   | 6    | 63  | 25 | 9  | 10 | 10 | 18 |

## Продовження таблиці Д.1

| вік | стать | статус                            | вдп | дцн | гпб | флс | тлр | авт | кнт | смп | крт | снр | зроз | лей | нг | св | рз | св | сп |
|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|----|----|
| 26  | ч     | Поєднує навчання і роботу         | 4   | 5   | 7   | 8   | 8   | 7   | 6   | 7   | 8   | 4   | 6    | 63  | 45 | 12 | 19 | 16 | 21 |
| 35  | ч     | Працює                            | 7   | 5   | 7   | 5   | 6   | 5   | 7   | 6   | 10  | 6   | 6    | 63  | 56 | 19 | 20 | 24 | 27 |
| 35  | ч     | Працює                            | 7   | 5   | 7   | 5   | 6   | 5   | 7   | 6   | 10  | 6   | 6    | 63  | 56 | 19 | 20 | 24 | 27 |
| 22  | ж     | Поєднує навчання і роботу         | 4   | 6   | 3   | 8   | 5   | 5   | 8   | 7   | 6   | 5   | 6    | 62  | 52 | 18 | 24 | 23 | 18 |
| 22  | ч     | Поєднує навчання і роботу         | 7   | 6   | 5   | 4   | 8   | 3   | 8   | 8   | 9   | 5   | 6    | 61  | 43 | 18 | 13 | 22 | 16 |
| 23  | ч     | Працює                            | 4   | 3   | 2   | 2   | 8   | 5   | 6   | 6   | 6   | 8   | 5    | 61  | 52 | 20 | 19 | 24 | 22 |
| 31  | ч     | Працює                            | 4   | 4   | 1   | 4   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4   | 4    | 60  | 52 | 17 | 18 | 23 | 25 |
| 18  | ч     | Поєднує навчання і роботу         | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 6   | 5   | 6   | 3   | 4    | 60  | 42 | 19 | 18 | 23 | 24 |
| 21  | ч     | Працює                            | 4   | 4   | 6   | 5   | 6   | 5   | 7   | 7   | 9   | 5   | 6    | 59  | 46 | 15 | 21 | 19 | 21 |
| 24  | ч     | Навчаюся (студент)                | 3   | 4   | 6   | 7   | 5   | 5   | 6   | 6   | 4   | 9   | 6    | 59  | 38 | 18 | 16 | 24 | 23 |
| 28  | ч     | Працює                            | 2   | 7   | 5   | 5   | 8   | 7   | 7   | 6   | 6   | 4   | 6    | 59  | 40 | 11 | 16 | 12 | 25 |
| 20  | ч     | Працює                            | 5   | 5   | 2   | 4   | 4   | 5   | 4   | 5   | 8   | 4   | 5    | 59  | 55 | 18 | 23 | 21 | 26 |
| 21  | ч     | Поєднує навчання і роботу         | 8   | 6   | 3   | 2   | 5   | 4   | 5   | 5   | 4   | 3   | 5    | 59  | 46 | 16 | 19 | 21 | 25 |
| 21  | ж     | Поєднує навчання і роботу         | 6   | 7   | 6   | 9   | 8   | 10  | 8   | 6   | 9   | 8   | 8    | 57  | 47 | 17 | 16 | 20 | 25 |
| 19  | ж     | Навчаюся (студент)                | 4   | 5   | 5   | 8   | 5   | 3   | 4   | 5   | 8   | 4   | 5    | 57  | 49 | 20 | 19 | 20 | 26 |
| 21  | ч     | Працює                            | 5   | 3   | 2   | 5   | 6   | 5   | 5   | 6   | 4   | 8   | 5    | 57  | 35 | 16 | 17 | 20 | 21 |
| 29  | ж     | Тимчасово не навчаюся і не працює | 6   | 5   | 2   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 6   | 4    | 56  | 57 | 23 | 28 | 30 | 31 |
| 22  | ж     | Працює                            | 7   | 5   | 4   | 8   | 6   | 5   | 9   | 7   | 6   | 5   | 6    | 56  | 50 | 20 | 18 | 19 | 24 |
| 20  | ч     | Працює                            | 3   | 3   | 4   | 5   | 8   | 7   | 5   | 5   | 9   | 9   | 6    | 56  | 29 | 13 | 17 | 16 | 24 |
| 23  | ч     | Поєднує навчання і роботу         | 3   | 3   | 6   | 7   | 4   | 7   | 7   | 6   | 8   | 5   | 6    | 56  | 49 | 17 | 20 | 18 | 26 |
| 22  | ж     | Навчаюся (студент)                | 9   | 7   | 6   | 8   | 6   | 5   | 5   | 8   | 5   | 5   | 6    | 56  | 57 | 20 | 18 | 20 | 21 |

## Продовження таблиці Д.1

| вік | стать | статус                     | вдп | дцн | гб | флс | тлр | авт | кнт | смп | крт | снр | зроз | лей | нг | св | рз | св | сп |
|-----|-------|----------------------------|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|----|----|
| 21  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 5   | 6   | 4  | 7   | 4   | 7   | 8   | 6   | 9   | 6   | 6    | 56  | 51 | 18 | 17 | 21 | 26 |
| 23  | Ч     | Поеднуоу навчання і роботу | 7   | 5   | 3  | 6   | 6   | 7   | 4   | 8   | 4   | 5   | 6    | 56  | 43 | 18 | 17 | 16 | 26 |
| 23  | Ж     | Працюю                     | 6   | 7   | 4  | 5   | 6   | 7   | 6   | 6   | 6   | 4   | 6    | 55  | 52 | 15 | 17 | 21 | 22 |
| 22  | Ж     | Працюю                     | 5   | 5   | 4  | 5   | 5   | 3   | 6   | 7   | 8   | 5   | 5    | 55  | 51 | 18 | 19 | 25 | 19 |
| 24  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 5   | 7   | 6  | 5   | 9   | 10  | 7   | 6   | 6   | 5   | 7    | 55  | 48 | 18 | 16 | 16 | 17 |
| 22  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 2   | 7   | 5  | 5   | 9   | 10  | 8   | 7   | 8   | 5   | 7    | 55  | 44 | 13 | 16 | 17 | 18 |
| 20  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 6   | 6   | 5  | 10  | 8   | 5   | 9   | 8   | 8   | 5   | 7    | 52  | 51 | 14 | 23 | 24 | 24 |
| 22  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 6   | 6   | 6  | 8   | 9   | 9   | 5   | 7   | 9   | 5   | 7    | 51  | 41 | 13 | 17 | 20 | 20 |
| 22  | Ч     | Поеднуоу навчання і роботу | 5   | 7   | 4  | 10  | 8   | 7   | 5   | 6   | 6   | 4   | 6    | 51  | 45 | 14 | 15 | 23 | 25 |
| 29  | Ж     | Працюю                     | 5   | 5   | 4  | 4   | 4   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5    | 51  | 39 | 15 | 18 | 22 | 22 |
| 20  | Ж     | Навчаюся (студент)         | 4   | 6   | 6  | 8   | 8   | 5   | 7   | 6   | 8   | 4   | 6    | 50  | 43 | 15 | 17 | 17 | 25 |
| 17  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 2   | 5   | 5  | 4   | 10  | 7   | 9   | 7   | 8   | 8   | 7    | 50  | 40 | 15 | 13 | 11 | 13 |
| 28  | Ч     | Поеднуоу навчання і роботу | 4   | 6   | 5  | 5   | 6   | 5   | 7   | 7   | 9   | 6   | 6    | 50  | 48 | 15 | 18 | 21 | 26 |
| 22  | Ж     | Працюю                     | 7   | 4   | 4  | 4   | 4   | 5   | 6   | 6   | 5   | 4   | 5    | 50  | 51 | 22 | 18 | 24 | 27 |
| 25  | Ч     | Поеднуоу навчання і роботу | 2   | 4   | 4  | 5   | 6   | 5   | 5   | 7   | 6   | 8   | 5    | 50  | 43 | 20 | 18 | 20 | 25 |
| 27  | Ч     | Поеднуоу навчання і роботу | 3   | 4   | 4  | 5   | 5   | 5   | 6   | 5   | 9   | 8   | 5    | 49  | 42 | 13 | 17 | 12 | 24 |
| 22  | Ж     | Навчаюся (студент)         | 6   | 4   | 6  | 10  | 6   | 5   | 7   | 5   | 8   | 6   | 6    | 49  | 43 | 14 | 11 | 20 | 23 |
| 22  | Ж     | Поеднуоу навчання і роботу | 8   | 6   | 4  | 5   | 8   | 5   | 6   | 7   | 6   | 6   | 6    | 49  | 42 | 17 | 19 | 14 | 22 |
| 23  | Ж     | Працюю                     | 5   | 4   | 8  | 10  | 10  | 7   | 8   | 7   | 9   | 5   | 7    | 48  | 40 | 19 | 20 | 24 | 24 |
| 22  | Ж     | Працюю                     | 6   | 5   | 2  | 8   | 4   | 7   | 8   | 7   | 6   | 5   | 6    | 46  | 41 | 11 | 14 | 24 | 18 |

## Продовження таблиці Д.1

| вік | стать | статус                            | вдп | дцн | глуб | флс | тлр | авт | кнт | смп | крт | снр | зроз | лей | нг | св | рз | св | сп |
|-----|-------|-----------------------------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|----|----|----|----|
| 35  | ч     | Поєдную навчання і роботу         | 5   | 3   | 5    | 9   | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 8   | 6    | 46  | 42 | 14 | 20 | 23 | 23 |
| 23  | ч     | Поєдную навчання і роботу         | 5   | 5   | 6    | 9   | 9   | 9   | 6   | 7   | 9   | 8   | 7    | 45  | 55 | 16 | 20 | 17 | 27 |
| 23  | ч     | Працюю                            | 1   | 4   | 2    | 4   | 6   | 5   | 5   | 6   | 6   | 8   | 5    | 44  | 43 | 16 | 21 | 20 | 18 |
| 22  | ж     | Поєдную навчання і роботу         | 3   | 6   | 6    | 10  | 8   | 9   | 10  | 7   | 9   | 8   | 8    | 42  | 25 | 9  | 15 | 10 | 21 |
| 22  | ж     | Тимчасово не навчаюся і не працюю | 5   | 6   | 6    | 5   | 6   | 7   | 5   | 7   | 10  | 5   | 6    | 42  | 44 | 19 | 20 | 24 | 24 |
| 21  | ч     | Тимчасово не навчаюся і не працюю | 3   | 4   | 5    | 5   | 6   | 7   | 8   | 7   | 10  | 9   | 6    | 42  | 43 | 10 | 20 | 15 | 17 |
| 22  | ч     | Працюю                            | 2   | 6   | 3    | 3   | 6   | 5   | 7   | 6   | 6   | 3   | 5    | 42  | 37 | 17 | 13 | 15 | 14 |
| 23  | ж     | Працюю                            | 7   | 7   | 6    | 5   | 6   | 5   | 5   | 7   | 3   | 5   | 6    | 41  | 50 | 19 | 17 | 24 | 22 |
| 22  | ч     | Навчаюся (студент)                | 1   | 5   | 4    | 8   | 9   | 9   | 7   | 8   | 6   | 5   | 6    | 38  | 42 | 13 | 13 | 17 | 22 |
| 22  | ж     | Поєдную навчання і роботу         | 4   | 8   | 5    | 9   | 8   | 10  | 10  | 7   | 9   | 8   | 8    | 37  | 20 | 10 | 14 | 11 | 22 |
| 32  | ж     | Працюю                            | 3   | 5   | 6    | 9   | 8   | 10  | 8   | 8   | 6   | 5   | 7    | 34  | 30 | 9  | 12 | 11 | 24 |

**ПРИМІТКИ**

**вдп** – шкала «Відповідальність» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**дцн** – шкала «Децентрація» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**глуб** – шкала «Глибинність переживань» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**флс** – шкала «Життєва філософія» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**тлр** – шкала «Толерантність» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**авт** – шкала «Автономність» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**кнт** – шкала «Контактність» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**смп** – шкала «Самосприйняття» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**крт** – шкала «Креативність» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**снр** – шкала «Синергічність» за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**зроз** – шкала загальної особистісної зрілості за опитувальником на дослідження рівня особистісної зрілості О. Штепи;

**лей** – шкала рівня загальної прокрастинації К. Лей;

**нг** – шкала «Недооцінка готовності до виконання завдання» за анкетю «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;

**св** – шкала «Подолання страху відповідальності» за анкетю «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;

**рз** – шкала «Знижений рівень зацікавленості» за анкетю «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;

**св** – шкала «Орієнтація на соціальну винагороду» за анкетю «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник;

**сп** – шкала «Схильність до педантизму» за анкетю «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Додаток Е

Таблиця Е.1

**Критерій однорідності дисперсій. Рівень особистісної зрілості (ЗРОЗ за О. Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,189                             | 4   | 71  | ,943 |

Таблиця Е.2

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Рівень особистісної зрілості (ЗРОЗ) – Прокрастинація (Лей)**

| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1050,770       | 4  | 262,693     | 3,004 | ,024 |
| Within Groups  | 6207,967       | 71 | 87,436      |       |      |
| Total          | 7258,737       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.3

**Критерій однорідності дисперсій. Відповідальність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| VAR00001                         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,841                             | 7   | 67  | ,558 |

Таблиця Е.4

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Відповідальність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1045,560       | 8  | 130,695     | 1,405 | ,211 |
| Within Groups  | 6231,638       | 67 | 93,010      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.5

**Критерій однорідності дисперсій. Децентрація (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,972                             | 5   | 70  | ,441 |

Таблиця Е.6

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Децентрація (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |      |      |
|----------------|----------------|----|-------------|------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |      |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups | 204,621        | 5  | 40,924      | ,405 | ,844 |
| Within Groups  | 7072,577       | 70 | 101,037     |      |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.7

**Критерій однорідності дисперсій. Глибінність переживань (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,939                            | 6   | 68  | ,087 |

Таблиця Е.8

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Глибінність переживань  
(Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1198,200       | 7  | 171,171     | 1,915 | ,081 |
| Within Groups  | 6078,997       | 68 | 89,397      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.9

**Критерій однорідності дисперсій. Життєва філософія (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,827                            | 8   | 67  | ,087 |

Таблиця Е.10

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Життєва філософія (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1956,118       | 8  | 244,515     | 3,079 | ,005 |
| Within Groups  | 5321,080       | 67 | 79,419      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.11

**Критерій однорідності дисперсій. Толерантність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,178                            | 5   | 69  | ,329 |

Таблиця Е.12

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Толерантність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1003,324       | 6  | 167,221     | 1,839 | ,104 |
| Within Groups  | 6273,873       | 69 | 90,926      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.13

**Критерій однорідності дисперсій. Автономність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,910                             | 5   | 70  | ,480 |

Таблиця Е.14

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Автономність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 893,975        | 5  | 178,795     | 1,961 | ,095 |
| Within Groups  | 6383,223       | 70 | 91,189      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.15

**Критерій однорідності дисперсій. Контактність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,504                             | 6   | 69  | ,803 |

Таблиця Е.16

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Контактність (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1191,775       | 6  | 198,629     | 2,252 | ,048 |
| Within Groups  | 6085,422       | 69 | 88,195      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.17

**Критерій однорідності дисперсій. Самоприйняття (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,098                            | 4   | 70  | ,090 |

Таблиця Е.18

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Самоприйняття (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1072,773       | 5  | 214,555     | 2,421 | ,044 |
| Within Groups  | 6204,424       | 70 | 88,635      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.19

**Критерій однорідності дисперсій. Креативність (Штепа) – Прокрастинація  
(Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,391                            | 6   | 69  | ,037 |

Таблиця Е.20

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Креативність (Штепа) –  
Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1434,822       | 6  | 239,137     | 2,824 | ,016 |
| Within Groups  | 5842,375       | 69 | 84,672      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.21

**Критерій однорідності дисперсій. Синергічність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Прокрастинація                   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,414                             | 5   | 70  | ,837 |

Таблиця Е.22

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Синергічність (Штепа) – Прокрастинація (Лей)**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Прокрастинація |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 1111,771       | 5  | 222,354     | 2,525 | ,037 |
| Within Groups  | 6165,427       | 70 | 88,078      |       |      |
| Total          | 7277,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.23

**Критерій однорідності дисперсій. Відповідальність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання (Дворник)**

| Test of Homogeneity of Variances                      |     |     |      |
|-------------------------------------------------------|-----|-----|------|
| Недооцінка готовності до виконання завдання (Дворник) |     |     |      |
| Levene Statistic                                      | df1 | df2 | Sig. |
| 1,651                                                 | 7   | 67  | ,137 |

Таблиця Е.24

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Відповідальність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання (Дворник)**

| ANOVA                                                 |                |    |             |       |      |
|-------------------------------------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Недооцінка готовності до виконання завдання (Дворник) |                |    |             |       |      |
|                                                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups                                        | 1027,361       | 8  | 128,420     | 2,087 | ,049 |
| Within Groups                                         | 4122,323       | 67 | 61,527      |       |      |
| Total                                                 | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.25

**Критерій однорідності дисперсій. Відповідальність (Штепа) - Подолання страху відповідальності (Дворник)**

| Test of Homogeneity of Variances            |     |     |      |
|---------------------------------------------|-----|-----|------|
| Подолання страху відповідальності (Дворник) |     |     |      |
| Levene Statistic                            | df1 | df2 | Sig. |
| 2,433                                       | 7   | 67  | ,028 |

Таблиця Е.26

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Відповідальність (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності (Дворник)**

| ANOVA                                       |                |    |             |       |      |
|---------------------------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Подолання страху відповідальності (Дворник) |                |    |             |       |      |
|                                             | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups                              | 243,169        | 8  | 30,396      | 2,402 | ,024 |
| Within Groups                               | 847,818        | 67 | 12,654      |       |      |
| Total                                       | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.27

**Критерій однорідності дисперсій. Відповідальність (Штепа) - Знижений  
рівень зацікавленості(Дворник)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Знижений рівень зацікавленості   |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,988                            | 7   | 67  | ,070 |

Таблиця Е.28

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Відповідальність (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості(Дворник)**

| ANOVA                          |                |    |             |       |      |
|--------------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Знижений рівень зацікавленості |                |    |             |       |      |
|                                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups                 | 149,563        | 8  | 18,695      | 1,401 | ,212 |
| Within Groups                  | 893,964        | 67 | 13,343      |       |      |
| Total                          | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.29

**Критерій однорідності дисперсій. Відповідальність (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду (Дворник)**

| Test of Homogeneity of Variances             |     |     |      |
|----------------------------------------------|-----|-----|------|
| Орієнтація на соціальну винагороду (Дворник) |     |     |      |
| Levene Statistic                             | df1 | df2 | Sig. |
| 1,164                                        | 7   | 67  | ,335 |

Таблиця Е.30

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Відповідальність (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду (Дворник)**

| ANOVA                                        |                |    |             |       |      |
|----------------------------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Орієнтація на соціальну винагороду (Дворник) |                |    |             |       |      |
|                                              | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups                               | 356,880        | 8  | 44,610      | 2,542 | ,018 |
| Within Groups                                | 1175,897       | 67 | 17,551      |       |      |
| Total                                        | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.31

**Критерій однорідності дисперсій. Відповідальність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| Схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,369                            | 7   | 67  | ,032 |

Таблиця Е.32

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Відповідальність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |       |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Схильність до педантизму |                |    |             |       |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups           | 148,004        | 8  | 18,501      | 1,407 | ,210 |
| Within Groups            | 881,193        | 67 | 13,152      |       |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.33

**Критерій однорідності дисперсій. Децентрація (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінкаготовності             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,623                             | 5   | 70  | ,683 |

Таблиця Е.34

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Децентрація (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| недооцінкаготовності |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 1446,975       | 5  | 289,395     | 5,471 | ,000 |
| Within Groups        | 3702,710       | 70 | 52,896      |       |      |
| Total                | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.35

**Критерій однорідності дисперсій. Децентрація (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страхвідповідальності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,715                             | 5   | 70  | ,614 |

Таблиця Е.36

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Децентрація (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страхвідповідальності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 133,954        | 5  | 26,791      | 1,960 | ,095 |
| Within Groups         | 957,032        | 70 | 13,672      |       |      |
| Total                 | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.37

**Критерій однорідності дисперсій. Децентрація (Штепа) - Знижений рівень  
зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівеньзацікавленості             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,822                             | 5   | 70  | ,538 |

Таблиця Е.38

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Децентрація (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівеньзацікавленості |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 91,110         | 5  | 18,222      | 1,339 | ,258 |
| Within Groups        | 952,417        | 70 | 13,606      |       |      |
| Total                | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.39

**Критерій однорідності дисперсій. Децентрація (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальнавинагорода              |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,850                             | 5   | 70  | ,519 |

Таблиця Е.40

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Децентрація (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA               |                |    |             |       |      |
|---------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальнавинагорода |                |    |             |       |      |
|                     | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups      | 207,456        | 5  | 41,491      | 2,191 | ,065 |
| Within Groups       | 1325,320       | 70 | 18,933      |       |      |
| Total               | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.41

**Критерій однорідності дисперсій. Децентрація (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильністьдопедантизму           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,058                            | 5   | 70  | ,391 |

Таблиця Е.42

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Децентрація (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                  |                |    |             |      |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| схильністьдопедантизму |                |    |             |      |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups         | 66,095         | 5  | 13,219      | ,961 | ,448 |
| Within Groups          | 963,103        | 70 | 13,759      |      |      |
| Total                  | 1029,197       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.43

**Критерій однорідності дисперсій. Глибінність переживань (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінкаготовності             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,353                             | 6   | 68  | ,906 |

Таблиця Е.44

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Глибінність переживань (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                |                |    |             |      |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| недооцінкаготовності |                |    |             |      |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups       | 424,884        | 7  | 60,698      | ,874 | ,532 |
| Within Groups        | 4724,800       | 68 | 69,482      |      |      |
| Total                | 5149,684       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.45

**Критерій однорідності дисперсій. Глибінність переживань (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страхвідповідальності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,658                             | 6   | 68  | ,684 |

Таблиця Е.46

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Глибінність переживань (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                  |                |    |             |      |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| страх відповідальності |                |    |             |      |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups         | 31,515         | 7  | 4,502       | ,289 | ,956 |
| Within Groups          | 1059,472       | 68 | 15,580      |      |      |
| Total                  | 1090,987       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.47

**Критерій однорідності дисперсій. Глибінність переживань (Штепа) - Знижений рівень зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівень зацікавленості            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,455                            | 6   | 68  | ,033 |

Таблиця Е.48

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Глибінність переживань (Штепа) - Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівень зацікавленості |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 147,573        | 7  | 21,082      | 1,600 | ,150 |
| Within Groups         | 895,953        | 68 | 13,176      |       |      |
| Total                 | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.49

**Критерій однорідності дисперсій. Глибінність переживань (Штепа) - Орієнтація на соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальна винагорода             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,469                             | 6   | 68  | ,829 |

Таблиця Е.50

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Глибінність переживань (Штепа) - Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальна винагорода |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 170,728        | 7  | 24,390      | 1,218 | ,305 |
| Within Groups        | 1362,049       | 68 | 20,030      |       |      |
| Total                | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.51

**Критерій однорідності дисперсій. Глибінність переживань (Штепа) -  
Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,330                            | 6   | 68  | ,042 |

Таблиця Е.52

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Глибінність переживань  
(Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |      |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| схильність до педантизму |                |    |             |      |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups           | 24,343         | 7  | 3,478       | ,235 | ,975 |
| Within Groups            | 1004,854       | 68 | 14,777      |      |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.53

**Критерій однорідності дисперсій. Життєва філософія (Штепа) - Недооцінка  
готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінка готовності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,111                            | 8   | 67  | ,367 |

Таблиця Е.54

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Життєва філософія (Штепа) -  
Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| недооцінка готовності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 939,165        | 8  | 117,396     | 1,868 | ,080 |
| Within Groups         | 4210,520       | 67 | 62,844      |       |      |
| Total                 | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.55

**Критерій однорідності дисперсій. Життєва філософія (Штепа) - Подолання  
страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страх відповідальності           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,158                            | 8   | 67  | ,337 |

Таблиця Е.56

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Життєва філософія (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                  |                |    |             |       |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страх відповідальності |                |    |             |       |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups         | 207,549        | 8  | 25,944      | 1,968 | ,064 |
| Within Groups          | 883,437        | 67 | 13,186      |       |      |
| Total                  | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.57

**Критерій однорідності дисперсій. Життєва філософія (Штепа) - Знижений  
рівень зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівень зацікавленості            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,793                             | 8   | 67  | ,611 |

Таблиця Е.58

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Життєва філософія (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівень зацікавленості |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 128,349        | 8  | 16,044      | 1,175 | ,328 |
| Within Groups         | 915,177        | 67 | 13,659      |       |      |
| Total                 | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.59

**Критерій однорідності дисперсій. Життєва філософія (Штепа) - Орієнтація  
на соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальна винагорода             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,207                            | 8   | 67  | ,308 |

Таблиця Е.60

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Життєва філософія (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальна винагорода |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 253,086        | 8  | 31,636      | 1,656 | ,126 |
| Within Groups        | 1279,690       | 67 | 19,100      |       |      |
| Total                | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.61

**Критерій однорідності дисперсій. Життєва філософія (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 4,094                            | 8   | 67  | ,001 |

Таблиця Е.62

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Життєва філософія (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |      |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| схильність до педантизму |                |    |             |      |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups           | 90,347         | 8  | 11,293      | ,806 | ,600 |
| Within Groups            | 938,851        | 67 | 14,013      |      |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.63

**Критерій однорідності дисперсій. Толерантність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінка готовності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,346                            | 5   | 69  | ,256 |

Таблиця Е.64

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Толерантність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| недооцінка готовності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 447,915        | 6  | 74,652      | 1,096 | ,374 |
| Within Groups         | 4701,770       | 69 | 68,142      |       |      |
| Total                 | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.65

**Критерій однорідності дисперсій. Толерантність (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страх відповідальності           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,241                            | 5   | 69  | ,300 |

Таблиця Е.66

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Толерантність (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                  |                |    |             |       |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страх відповідальності |                |    |             |       |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups         | 110,917        | 6  | 18,486      | 1,301 | ,268 |
| Within Groups          | 980,069        | 69 | 14,204      |       |      |
| Total                  | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.67

**Критерій однорідності дисперсій. Толерантність (Штепа) - Знижений  
рівень зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівень зацікавленості            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,640                             | 5   | 69  | ,670 |

Таблиця Е.68

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Толерантність (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівень зацікавленості |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 97,645         | 6  | 16,274      | 1,187 | ,323 |
| Within Groups         | 945,881        | 69 | 13,708      |       |      |
| Total                 | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.69

**Критерій однорідності дисперсій. Толерантність (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальна винагорода             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,535                            | 5   | 69  | ,190 |

Таблиця Е.70

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Толерантність (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальна винагорода |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 160,340        | 6  | 26,723      | 1,344 | ,250 |
| Within Groups        | 1372,436       | 69 | 19,890      |       |      |
| Total                | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.71

**Критерій однорідності дисперсій. Толерантність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,862                            | 5   | 69  | ,112 |

Таблиця Е.72

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Толерантність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |       |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| схильність до педантизму |                |    |             |       |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups           | 123,174        | 6  | 20,529      | 1,563 | ,171 |
| Within Groups            | 906,024        | 69 | 13,131      |       |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.73

**Критерій однорідності дисперсій. Автономність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінка готовності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,009                            | 5   | 70  | ,088 |

Таблиця Е.74

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Автономність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| недооцінка готовності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 1074,641       | 5  | 214,928     | 3,692 | ,005 |
| Within Groups         | 4075,044       | 70 | 58,215      |       |      |
| Total                 | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.75

**Критерій однорідності дисперсій. Автономність (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страх відповідальності           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,639                             | 5   | 70  | ,671 |

Таблиця Е.76

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Автономність (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страхвідповідальності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 364,531        | 5  | 72,906      | 7,025 | ,000 |
| Within Groups         | 726,456        | 70 | 10,378      |       |      |
| Total                 | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.77

**Критерій однорідності дисперсій. Автономність (Штепа) - Знижений рівень  
зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівеньзацікавленості             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,589                             | 5   | 70  | ,708 |

Таблиця Е.78

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Автономність (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівеньзацікавленості |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 179,002        | 5  | 35,800      | 2,899 | ,020 |
| Within Groups        | 864,525        | 70 | 12,350      |       |      |
| Total                | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.79

**Критерій однорідності дисперсій. Автономність (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальнавинагорода              |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,057                            | 5   | 70  | ,391 |

Таблиця Е.80

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Автономність (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA               |                |    |             |       |      |
|---------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальнавинагорода |                |    |             |       |      |
|                     | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups      | 371,539        | 5  | 74,308      | 4,479 | ,001 |
| Within Groups       | 1161,237       | 70 | 16,589      |       |      |
| Total               | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.81

**Критерій однорідності дисперсій. Автономність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильністьдопедантизму           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,366                             | 5   | 70  | ,870 |

Таблиця Е.82

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Автономність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                  |                |    |             |       |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| схильністьдопедантизму |                |    |             |       |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups         | 103,490        | 5  | 20,698      | 1,565 | ,181 |
| Within Groups          | 925,708        | 70 | 13,224      |       |      |
| Total                  | 1029,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.83

**Критерій однорідності дисперсій. Контактність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| контактність                     |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 2,705                            | 17  | 45  | ,004 |

Таблиця Е.84

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Контактність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA          |                |    |             |       |      |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| контактність   |                |    |             |       |      |
|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups | 64,798         | 30 | 2,160       | 1,189 | ,294 |
| Within Groups  | 81,729         | 45 | 1,816       |       |      |
| Total          | 146,526        | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.85

**Критерій однорідності дисперсій. Контактність (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страхвідповідальності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,663                            | 6   | 69  | ,143 |

Таблиця Е.86

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Контактність (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                  |                |    |             |       |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страх відповідальності |                |    |             |       |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups         | 163,631        | 6  | 27,272      | 2,029 | ,073 |
| Within Groups          | 927,356        | 69 | 13,440      |       |      |
| Total                  | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.87

**Критерій однорідності дисперсій. Контактність (Штепа) - Знижений рівень  
зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівень зацікавленості            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,024                            | 6   | 69  | ,417 |

Таблиця Е.88

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Контактність (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівень зацікавленості |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 87,049         | 6  | 14,508      | 1,047 | ,403 |
| Within Groups         | 956,478        | 69 | 13,862      |       |      |
| Total                 | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.89

**Критерій однорідності дисперсій. Контактність (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальна винагорода             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,954                            | 6   | 69  | ,084 |

Таблиця Е.90

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Контактність (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальна винагорода |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 280,426        | 6  | 46,738      | 2,575 | ,026 |
| Within Groups        | 1252,350       | 69 | 18,150      |       |      |
| Total                | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.91

**Критерій однорідності дисперсій. Контактність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,881                            | 6   | 69  | ,096 |

Таблиця Е.92

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Контактність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |       |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| схильність до педантизму |                |    |             |       |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups           | 155,825        | 6  | 25,971      | 2,052 | ,070 |
| Within Groups            | 873,372        | 69 | 12,658      |       |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.93

**Критерій однорідності дисперсій. Самоприйняття (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінка готовності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,311                             | 4   | 70  | ,870 |

Таблиця Е.94

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Самоприйняття (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                 |                |    |             |      |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| недооцінка готовності |                |    |             |      |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups        | 79,708         | 5  | 15,942      | ,220 | ,953 |
| Within Groups         | 5069,977       | 70 | 72,428      |      |      |
| Total                 | 5149,684       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.95

**Критерій однорідності дисперсій. Самоприйняття (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страх відповідальності           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,092                             | 4   | 70  | ,985 |

Таблиця Е.96

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Самоприйняття (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                  |                |    |             |      |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| страх відповідальності |                |    |             |      |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups         | 47,085         | 5  | 9,417       | ,631 | ,676 |
| Within Groups          | 1043,902       | 70 | 14,913      |      |      |
| Total                  | 1090,987       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.97

**Критерій однорідності дисперсій. Самоприйняття (Штепа) - Знижений  
рівень зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівень зацікавленості            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,575                             | 4   | 70  | ,682 |

Таблиця Е.98

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Самоприйняття (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівень зацікавленості |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 136,687        | 5  | 27,337      | 2,110 | ,074 |
| Within Groups         | 906,840        | 70 | 12,955      |       |      |
| Total                 | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.99

**Критерій однорідності дисперсій. Самоприйняття (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальна винагорода             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,377                             | 4   | 70  | ,824 |

Таблиця Е.100

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Самоприйняття (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA                |                |    |             |      |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| соціальна винагорода |                |    |             |      |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups       | 99,177         | 5  | 19,835      | ,969 | ,443 |
| Within Groups        | 1433,600       | 70 | 20,480      |      |      |
| Total                | 1532,776       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.101

**Критерій однорідності дисперсій. Самоприйняття (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,928                             | 4   | 70  | ,453 |

Таблиця Е.102

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Самоприйняття (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |       |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| схильність до педантизму |                |    |             |       |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups           | 168,879        | 5  | 33,776      | 2,748 | ,025 |
| Within Groups            | 860,319        | 70 | 12,290      |       |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.103

**Критерій однорідності дисперсій. Креативність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання (Дворник)**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінка готовності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,279                            | 6   | 69  | ,279 |

Таблиця Е.104

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Креативність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання (Дворник)**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| недооцінка готовності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 774,694        | 6  | 129,116     | 2,036 | ,072 |
| Within Groups         | 4374,990       | 69 | 63,406      |       |      |
| Total                 | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.105

**Критерій однорідності дисперсій. Креативність (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страх відповідальності           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,436                            | 6   | 69  | ,214 |

Таблиця Е.106

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Креативність (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страхвідповідальності |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 185,719        | 6  | 30,953      | 2,359 | ,039 |
| Within Groups         | 905,268        | 69 | 13,120      |       |      |
| Total                 | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.107

**Критерій однорідності дисперсій. Креативність (Штепа) - Знижений рівень  
зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівеньзацікавленості             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| 1,514                            | 6   | 69  | ,186 |

Таблиця Е.108

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Креативність (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| рівеньзацікавленості |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 89,153         | 6  | 14,859      | 1,074 | ,386 |
| Within Groups        | 954,374        | 69 | 13,832      |       |      |
| Total                | 1043,526       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.109

**Критерій однорідності дисперсій. Креативність (Штепа) - Орієнтація на  
соціальну винагороду**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| соціальнонавинагорода            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,499                             | 6   | 69  | ,807 |

Таблиця Е.110

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Креативність (Штепа) -  
Орієнтація на соціальну винагороду**

| ANOVA                 |                |    |             |       |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| соціальнонавинагорода |                |    |             |       |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups        | 232,187        | 6  | 38,698      | 2,053 | ,070 |
| Within Groups         | 1300,589       | 69 | 18,849      |       |      |
| Total                 | 1532,776       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.111

**Критерій однорідності дисперсій. Креативність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильністьдопедантизму           |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,352                             | 6   | 69  | ,906 |

Таблиця Е.112

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Креативність (Штепа) - Схильність до педантизму**

| ANOVA                  |                |    |             |       |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| схильністьдопедантизму |                |    |             |       |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups         | 158,120        | 6  | 26,353      | 2,087 | ,066 |
| Within Groups          | 871,078        | 69 | 12,624      |       |      |
| Total                  | 1029,197       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.113

**Критерій однорідності дисперсій. Синергічність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| недооцінкаготовності             |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,573                             | 5   | 70  | ,721 |

Таблиця Е.114

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Синергічність (Штепа) - Недооцінка готовності до виконання завдання**

| ANOVA                |                |    |             |       |      |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| недооцінкаготовності |                |    |             |       |      |
|                      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups       | 637,513        | 5  | 127,503     | 1,978 | ,093 |
| Within Groups        | 4512,171       | 70 | 64,460      |       |      |
| Total                | 5149,684       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.115

**Критерій однорідності дисперсій. Синергічність (Штепа) - Подолання страху відповідальності**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| страхвідповідальності            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,261                             | 5   | 70  | ,933 |

Таблиця Е.116

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Синергічність (Штепа) -  
Подолання страху відповідальності**

| ANOVA                  |                |    |             |       |      |
|------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| страх відповідальності |                |    |             |       |      |
|                        | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups         | 88,725         | 5  | 17,745      | 1,239 | ,300 |
| Within Groups          | 1002,261       | 70 | 14,318      |       |      |
| Total                  | 1090,987       | 75 |             |       |      |

Таблиця Е.117

**Критерій однорідності дисперсій. Синергічність (Штепа) - Знижений рівень  
зацікавленості**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| рівень зацікавленості            |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,406                             | 5   | 70  | ,843 |

Таблиця Е.118

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Синергічність (Штепа) -  
Знижений рівень зацікавленості**

| ANOVA                 |                |    |             |      |      |
|-----------------------|----------------|----|-------------|------|------|
| рівень зацікавленості |                |    |             |      |      |
|                       | Sum of Squares | df | Mean Square | F    | Sig. |
| Between Groups        | 47,366         | 5  | 9,473       | ,666 | ,651 |
| Within Groups         | 996,161        | 70 | 14,231      |      |      |
| Total                 | 1043,526       | 75 |             |      |      |

Таблиця Е.119

**Критерій однорідності дисперсій. Синергічність (Штепа) - Схильність до  
педантизму**

| Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|
| схильність до педантизму         |     |     |      |
| Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |
| ,832                             | 5   | 70  | ,531 |

Таблиця Е.120

**Результат однофакторного аналізу ANOVA. Синергічність (Штепа) -  
Схильність до педантизму**

| ANOVA                    |                |    |             |       |      |
|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| схильність до педантизму |                |    |             |       |      |
|                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Between Groups           | 109,896        | 5  | 21,979      | 1,674 | ,152 |
| Within Groups            | 919,301        | 70 | 13,133      |       |      |
| Total                    | 1029,197       | 75 |             |       |      |

а зрілість як чинник пр  

Запитання    Відповіді **76**    Налаштування

# Магістерське дослідження на тему: Особистісна зрілість як чинник прокрастинації у молоді

Запрошую молодих людей віком від 18 до 35 років пройти анонімне опитування  
Ваша добровільна участь дуже важлива — результати дослідження будуть використані лише в наукових цілях!  
Опитування займає максимум 15 хв, пам'ятайте: будь-яка Ваша відповідь правильна.  
Успішного проходження!

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік (напишіть повну кількість років): \*

Текст запитання з короткими відповідями

Ваша стать: \*

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча
- ☐ Інше

Ваш статус: \*

- ☐ Навчаюся (студент)
- ☐ Працюю
- ☐ Поєдную навчання і роботу