

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ЗАВОРОТЮК ВАРВАРА ОЛЕКСАНДРІВНА
ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ
СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
Гарець Надія Олексіївна,
старший викладач кафедри

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри
№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри
 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль
 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА

16. 06.2025

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗАВОРОТЮК ВАРВАРА ОЛЕКСАНДРІВНА**

1. Тема роботи: (прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)
«Особливості прокрастинації студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю»
2. Науковий керівник: (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
Гарець Надія Олексіївна, старший викладач кафедри психології
3. Термін подання роботи на кафедру 02.06.2025 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: дослідити особливості прояву прокрастинації у студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю та виявити взаємозв'язок між цими психологічними явищами.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Розкрити сутність поняття «прокрастинація».
 2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та суб'єктивного контролю в психології у вітчизняних та іноземних науковців.
 3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження прокрастинації та її залежності від локусу контролю студентів.

4. Визначити рівень прокрастинації та суб'єктивного контролю у студентів.
5. Дослідити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та схильністю до прокрастинації.
6. Провести аналіз отриманих результатів, зробити висновки та розробити рекомендації.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

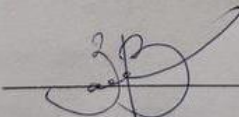
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	жовтень 2024 р.	виконано
2	Написання першого розділу	листопад 2024 р.	виконано
3	Написання другого розділу	грудень-січень 2024-2025	виконано
4	Проходження переддипломної практики	лютий 2025 р.	виконано
5	Написання другого та третього розділу	березень 2025 р.	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершальний етап написання третього розділу	квітень 2025 р.	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	травень 2025 р.	виконано

Науковий керівник



Надія ГАРЕЦЬ

Здобувач вищої освіти



Варвара ЗАВОРОТЮК

Дата видавання завдання 17.08.2024 р.

АНОТАЦІЯ

Заворотюк В. О. Особливості прокрастинації студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ «ДГУ», Дніпро, 2025.

В представленій роботі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури і визначено підходи до вивчення проблеми взаємозв'язку прокрастинації та локусу контролю. Метою роботи є дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю та виявлення взаємозв'язку між цими психологічними явищами. Завданнями роботи: розкрити сутність поняття «прокрастинація»; проаналізувати теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та суб'єктивного контролю в психології у вітчизняних та іноземних науковців; підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження прокрастинації та її залежності від локусу контролю студентів, а також визначити рівень прокрастинації та суб'єктивного контролю у студентів та їх взаємозв'язок.

В результаті дослідження виявлено, що у реальних умовах студентського життя як інтерналі, так і екстернали можуть однаково стикатися з труднощами у плануванні, виконанні завдань і контролі часу.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного контролю та прокрастинацією у студентів, здійсненому з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов і з використанням актуальних діагностичних методик.

Практичне значення: отримані дані можуть бути використані психологами у навчальних закладах для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зменшення прокрастинації та формування більш адаптивного рівня суб'єктивного контролю у студентів.

Ключові слова: прокрастинація, локус контролю, інтернальність, екстернальність.

Список публікацій здобувача:

1. Заворотюк В. О., Гарець Н. О. Особливості прокрастинації студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю. *Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень: матеріали ІХ Міжнародної студентської наукової конференції*, м. Рівне, 30 травня, 2025 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025. 840 с. С. 643-645.

ABSTRACT

Zavorotiuk V. O. Peculiarities of procrastination in students with different levels of subjective control / Qualification work for obtaining the degree of bachelor in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology"). PHED DHU, Dnipro, 2025.

The presented work has carried out a theoretical analysis of the scientific literature and identified approaches to studying the problem of the relationship between procrastination and locus of control. The aim of the work is to study the features of the manifestation of procrastination in students with different levels of subjective control and to identify the relationship between these psychological phenomena. The objectives of the work are: to reveal the essence of the concept of "procrastination"; to analyze theoretical approaches to the study of procrastination and subjective control in psychology by domestic and foreign scientists; to select methodological and methodological support for conducting an empirical study of procrastination and its dependence on the locus of control of students, as well as to determine the level of procrastination and subjective control in students and their relationship.

As a result of the study, it was found that in the real conditions of student life, both internals and externals can equally face difficulties in planning, completing tasks and controlling time.

The scientific novelty of the study lies in identifying the relationship between the level of subjective control and procrastination in students, carried out taking into account modern socio-psychological conditions and using current diagnostic methods.

Practical significance: the obtained data can be used by psychologists in educational institutions to develop preventive and correctional programs aimed at reducing procrastination and forming a more adaptive level of subjective control in students.

Keywords: procrastination, locus of control, internality, externality.

List of publications of the applicant:

1. Zavorotiuk V. O., Garets N. O. Peculiarities of procrastination of students with different levels of subjective control. Current issues and prospects for conducting scientific research: materials of the IX International Student Scientific Conference, Rivne, May 30, 2025 / NGO "Youth Scientific League". Vinnytsia: UKRLOGOS Group LLC, 2025. 840 p. P. 643-645.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1	12
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ.....	12
1.1. Прокрастинація як психологічне явище	12
1.2. Суб'єктивний контроль та його роль у поведінці особистості.	23
1.3. Особливості суб'єктивного контролю як чинника прокрастинації особистості студента.....	28
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2	39
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ.....	39
2.1. Організація та хід дослідження	39
2.2. Методи та методики дослідження.....	40
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів.....	45
Висновки до розділу 2	67
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Сучасне студентське життя характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, необхідністю швидкого прийняття рішень, самостійного планування навчального процесу та відповідальності за власний розвиток. У цьому контексті все більшої уваги набуває явище прокрастинації – свідоме відкладання важливих справ на пізніше, навіть коли це може призвести до негативних наслідків. Прокрастинація стає не лише особистісною проблемою, а й соціальним феноменом, що впливає на ефективність освітнього процесу та психологічне благополуччя студентів.

Особливої уваги заслуговує дослідження психологічних факторів, які можуть зумовлювати схильність до прокрастинації. Одним із таких факторів є рівень суб'єктивного контролю – уявлення людини про власну здатність контролювати події у своєму житті. Особи з внутрішнім локусом контролю, як правило, вважають, що результати їхньої діяльності залежать від них самих, у той час як особи з зовнішнім локусом схильні приписувати відповідальність зовнішнім обставинам або іншим людям.

Незважаючи на велику кількість досліджень з проблематики прокрастинації та локусу контролю, взаємозв'язок між цими двома феноменами у контексті студентської молоді ще не набув достатнього висвітлення.

В нашій роботі ми спиралися на погляди таких вчених як Феррарі Дж. Р., Пічіл Т. А., Лей К. Х., Баумайстер Р. Ф., Роттер Дж. Б., Стіл П., Кірипиченко О., Максименко С. Д., Титаренко Т. М., Слободяник О., Котляр Л. І., Гліченко О. О., Дубініна К. В.

Мета: дослідити особливості прояву прокрастинації у студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю та виявити взаємозв'язок між цими психологічними явищами.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічне явище.

Предмет дослідження: особливості прокрастинації студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю.

Емпірична гіпотеза: у студентів з високим рівнем інтернальності (внутрішнього локусу контролю) рівень прокрастинації буде статистично значуще нижчим, ніж у студентів з високим рівнем екстернальності (зовнішнього локусу контролю).

Завдання дослідження

1. Розкрити сутність поняття «прокрастинація».
2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення прокрастинації та суб'єктивного контролю в психології у вітчизняних та іноземних науковців.
3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження прокрастинації та її залежності від локусу контролю студентів.
4. Визначити рівень прокрастинації та суб'єктивного контролю у студентів.
5. Дослідити взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та схильністю до прокрастинації.
6. Провести аналіз отриманих результатів, зробити висновки та розробити рекомендації.

Методи та методики дослідження:

1. Теоретичний аналіз і синтез наукових джерел та інформації, що стосується проблематики прокрастинації та суб'єктивного контролю. Проведено узагальнення основних підходів до розуміння цих явищ, а також класифікацію і систематизацію теоретичних та емпіричних досліджень, які висвітлюють взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та проявами прокрастинації у здобувачів вищої освіти.
2. Емпіричні методи дослідження: опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Бажин, шкала загальної прокрастинації К. Лей, здатність до самоуправління Пейсахова, «Стиль саморегуляції

поведінки» В. Моросанова, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

3. Обробка та аналіз результатів дослідження (методи математико-статистичної обробки емпіричних даних; інтерпретація та узагальнення результатів; визначення середніх значень і відсоткових співвідношень та їх описова характеристика.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного контролю та прокрастинацією у студентів, здійсненому з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов і з використанням актуальних діагностичних методик.

Практичне значення: отримані дані можуть бути використані психологами у навчальних закладах для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зменшення прокрастинації та формування більш адаптивного рівня суб'єктивного контролю у студентів.

Полігон дослідження: емпіричне дослідження проходило на базі ВПНЗ «Дніпровський гуманітарний університет», кафедри психології. Було охоплено 69 осіб, брали участь здобувачі з другого по четвертий курс, серед них 44 дівчини та 25 хлопців.

Структура кваліфікаційної роботи: дипломна робота складається зі вступу, 2 розділів, списку використаних джерел, що вміщують в себе 58 джерел, 5 додатків. Кваліфікаційна робота містить 14 таблиць та 12 рисунків. Робота викладена на 76 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Прокрастинація як психологічне явище

Прокрастинація – це поведінковий патерн, що характеризується свідомим перенесенням виконання запланованих завдань на пізніший термін. Людина, що схильна до прокрастинації, відкладає діяльність, навіть за умови усвідомлення потенційно негативних наслідків такої поведінки.

За даними досліджень, проведених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, близько 96% людей у світі хоча б раз у житті зіштовхувалися з проявами прокрастинації, а для 52% вона перетворилася на серйозну та регулярну проблему. Це свідчить про майже повсюдне поширення цього явища серед людства. Враховуючи таку значну частку населення, що демонструє ознаки прокрастинації, можна зробити висновок: уникнути її повністю майже неможливо. Однак ступінь вираженості, частота та форма прояву прокрастинації можуть суттєво варіюватися від людини до людини. Це дозволяє розглядати її не лише як ситуативну поведінкову реакцію, а й як відносно стійку характеристику особистості [33].

Якщо розглядати це поняття зі сторони етимології, то прокрастинація (від лат. *procrastinare*, *procrastinatio* – «затримка, відкладання»; *cras* «завтра» чи *crastinum* «завтрашній» + *pro-* «для, ради») - це схильність до постійного відкладання як важливих, так і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та хворобливих психологічних ефектів [1].

На перший погляд прокрастинація здається сучасним явищем, майже «епідемією XXI століття», але насправді воно має глибоке історичне коріння. Вона існувала в усі часи і епохи, але приховувалася під різними назвами і не привертала так багато уваги, як сьогодні. Історичні приклади прокрастинації

можна знайти у філософських текстах, релігійних трактатах і навіть у листах відомих людей.

Психолог Нейтон Мілгрем спочатку розглядав прокрастинацію як явище сучасності, але уперше історично проаналізувавши її у 1992 році зазначив, що це явище стало властиве технічно розвиненим соціумам, а в нерозвинутих аграрних спільнотах труднощів щодо неї не виникало [11].

Також, наприклад, ще за часів стародавньої Греції і Риму грецький філософ Сократ і його учень Платон писали про «акразію» (ἀκρασία) – слабкість волі, коли люди роблять те, що їм приносить короточасне задоволення, замість корисних справ [57].

Монахи часто боролися зі «сумом духу» (acedia) – станом, подібним до прокрастинації, коли вони відкладали молитви й роботу через апатію або втому. Зазначені міркування були першими спробами описати те, що ми сьогодні називаємо прокрастинацією [32].

У 1990-х роках з'явилися перші спроби систематизувати теоретичні підходи до пояснення прокрастинації. Наприклад, Джордж Акерлоф, лауреат Нобелівської премії з економіки, у 1991 році опублікував статтю, в якій розглядав прокрастинацію як приклад ірраціональної поведінки, що суперечить класичним економічним моделям раціонального вибору.

Теорія регуляції емоцій стверджує, що прокрастинація виникає як стратегія уникнення негативних емоцій, пов'язаних із виконанням неприємних або складних завдань. Замість того, щоб зосередитися на довгострокових цілях, людина обирає тимчасове полегшення, відкладаючи завдання, що призводить до зниження тривоги в короткостроковій перспективі, але посилює стрес у майбутньому [7, 55].

Диференційно-психологічний підхід розглядає прокрастинацію як стабільну особистісну рису, пов'язану з такими характеристиками, як низька сумлінність, високий рівень нейротизму, перфекціонізм та низька самооцінка. Дослідження показують, що прокрастинація часто корелює з

самосаботажем та уникненням ситуацій, які можуть загрожувати самооцінці [15].

Згідно з *теорією тимчасової мотивації (Temporal Motivation Theory, TMT)*, яка розроблена Пірсом Стілом, прокрастинація виникає через розрив між наміром і дією, що зумовлено недостатньою мотивацією або слабкою саморегуляцією. Тобто, мотивація до виконання завдання зменшується, якщо очікувана винагорода віддалена в часі, що і сприяє відкладанню дій [17].

З точки зору *теорії навчання*, прокрастинація розглядається як поведінка, що закріплюється через негативне підкріплення: уникнення неприємного завдання призводить до зменшення стресу, що підсилює тенденцію до відкладання в майбутньому. Це пояснює, чому прокрастинація може стати звичкою, яка важко піддається зміні [4].

Крім того, прокрастинація часто розглядається як форма самосаботажу або самозахисту. Психологи Стівен Берглас і Едвард Джонс описали *концепцію самозахисної поведінки (self-handicapping)*, коли людина свідомо відкладає виконання завдань, щоб мати виправдання у разі невдачі, зберігаючи таким чином позитивну самооцінку.

Таблиця 1.1

П'ять типів прокрастинації

Види прокрастинації	Характеристика	Приклади прояву
Побутова	Відкладання виконання повсякденних обов'язків та завдань у домашньому середовищі.	Затягування з прибиранням, оплатою рахунків, покупкою необхідних речей.

Продовження табл. 1.1

Види прокрастинації	Характеристика	Приклади прояву
Прокрастинація прийняття рішень	Уникнення або затримка у прийнятті важливих рішень, що може призводити до негативних наслідків.	Відкладання вибору кар'єрного шляху, нерішучість у особистих стосунках.
Невротична	Відкладання дій через внутрішні конфлікти, тривожність або страх перед невдачею.	Уникнення початку проекту через страх не відповідати очікуванням.
Компульсивна	Хронічна форма прокрастинації, що супроводжується почуттям провини та зниженням самооцінки.	Постійне відкладання завдань, навіть усвідомлюючи негативні наслідки.
Академічна	Відкладання навчальних завдань, що може впливати на академічну успішність.	Затягування з підготовкою до іспитів, написанням курсових або дипломних робіт.
Політична	Відкладання прийняття політичних рішень або реалізації політичних обіцянок.	Затримка у впровадженні реформ, відкладання голосування за важливі закони.

Н. Мілграм виділяє п'ять основних типів прокрастинації: *побутову, прокрастинацію прийняття рішень, невротичну, компульсивну та*

академічну. Сучасні вітчизняні дослідники доповнюють цей перелік політичною прокрастиною [10].

Вище наведено таблицю з детальним описом кожного виду прокрастиної прикладами їх проявів.

Прокрастину не завжди слід розглядати як однозначно негативне чи хронічне явище. У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється характеру прокрастиної – тобто, наскільки часто і в якій формі вона проявляється. З огляду на це дослідники пропонують поділ на *ситуативну* та *хронічну* прокрастину [13].

Ситуативна прокрастинація – це тимчасове відкладання завдання, що виникає у відповідь на конкретні обставини. Вона не є стійкою особистісною рисою і часто спостерігається навіть у людей із високим рівнем організованості.

Причини можуть бути наступними:

- психоемоційна втома;
- надмірне навантаження;
- низька мотивація до конкретного виду діяльності;
- сумнів у доцільності виконання завдання.

Ситуативна прокрастинація не має суттєвого впливу на загальну ефективність діяльності і зазвичай зникає після усунення причини. Прикладом може слугувати студент, який відкладає початок реферату на кілька днів через втому після сесії, але вчасно виконує роботу.

Хронічна прокрастинація - це стійка схильність до систематичного відкладання справ, яка набуває риси особистісної дезадаптації. Така форма є предметом клінічного чи психологічного інтересу, оскільки:

- викликає емоційні проблеми (тривога, вина, зниження самооцінки);
- знижує академічну та професійну ефективність;
- у важких випадках – може сприяти депресивним і тривожним розладам.

Згідно з дослідженням Дж. Феррарі у 1995, близько 20% населення мають ознаки хронічної прокрастинації, і вона часто пов'язана з низькою саморегуляцією, імпульсивністю та високим рівнем емоційного уникнення.

Тут прикладом може слугувати студент, який неодноразово відкладає написання курсової, починає роботу за день до дедлайну, і це призводить до конфліктів з викладачами та низької якості результату.

Також можна поділити прокрастинацію на пасивний та активний види, в яких будуть проявлятися наступні особливості.

Пасивна прокрастинація – це класична, найбільш поширена форма зволікання, при якій особа відкладає виконання завдань не з власної волі, а через внутрішні труднощі. Вона проявляється у вигляді безпорадності, страху перед невдачею, сумнівів у власних силах або труднощів з організацією часу.

Дослідники Дж. Феррарі та Т. Пайчил наголошують, що пасивна прокрастинація пов'язана з емоційною дисрегуляцією: людина відкладає справи не через лінь, а через бажання уникнути неприємних емоцій, які викликає завдання [43].

Поняття *активної прокрастинації* було запропоноване Чу і Чоєм як альтернатива традиційно негативному уявленню про зволікання. Цей тип притаманний людям, які свідомо відкладають завдання, але не через уникання, а щоб створити ситуацію, яка стимулює ефективну роботу. Такі особи добре працюють під тиском часу, вміють мобілізувати свої ресурси і часто досягають успіху [41].

Активна прокрастинація не розглядається як деструктивна. Ба більше, деякі дослідники вважають її адаптивною стратегією поведінки, яка дозволяє підтримувати баланс між напруженням і продуктивністю.

Прокрастинація – це складне явище, яке обумовлене безліччю факторів, що взаємодіють між собою. Причини зволікання не завжди очевидні і можуть бути різними в залежності від особистісних характеристик, контексту та умов, у яких знаходиться індивід. Усі ці причини можна

поділити на кілька основних категорій: *психологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні*.

Психологічні фактори можна визначити наступні: *страх неуспіху, низька самооцінка, тривога і депресія*.

Страх перед невдачею або неповноцінним результатом настільки сильний, що краще не робити нічого, ніж ризикувати і не виправдати очікувань. Цей феномен пов'язаний із перфекціонізмом. Також, люди з низьким рівнем самооцінки часто сумніваються в своїй здатності виконувати завдання або виконувати їх добре. Прокрастинація може бути також пов'язана з емоційною нестабільністю. Тривожні розлади та депресія можуть знижувати мотивацію до роботи, сприяючи затягуванню виконання завдань. Відкладання справ може бути способом уникнути важких емоцій, пов'язаних із виконанням завдання.

Когнітивні фактори:

- порушення уваги та концентрації;
- перфекціонізм;
- інтроверсія та схильність до уникання.

Згідно з дослідженнями П. Стіла, який вважає, що прокрастинація має глибокі корені в людській природі та особливостях її біологічної організації, це явище відоме ще з давніх часів. Сучасні дослідження в галузі фізіології та нейробіології показали, що причини прокрастинації безпосередньо пов'язані з функціонуванням ключових структур головного мозку. Зокрема, пошкодження або знижена активність префронтальної кори можуть призвести до порушення здатності людини фільтрувати відволікаючі стимули. Це, в свою чергу, може знижувати організованість, послаблювати концентрацію уваги та підвищувати рівень прокрастинації [45, 35].

Емоційні фактори:

- низька мотивація;
- емоційне уникання.

Мотиваційні фактори можна виділити наступні: *імпульсивність та відсутність чітких цілей*. Люди з високим рівнем імпульсивності часто прокрастинують, оскільки їм важко зосередитися на довгострокових цілях. Вони більше орієнтовані на задоволення поточних бажань, а не на виконання завдань, що потребують зусиль. А без чітко визначених цілей та розуміння важливості завдання легко відкласти його виконання на потім. Відсутність мотивації може бути наслідком відсутності ясного розуміння того, як завдання або проект сприяють досягненню особистих цілей.

Соціальні фактори:

- вплив середовища;
- брак підтримки.

Наприклад у середовищі, де багато відволікаючих факторів або де інші також зволікають, людина може почати відкладати завдання, а відсутність підтримки з боку колег, викладачів або друзів може стати причиною прокрастинації, оскільки людина може не відчувати достатнього стимулу для виконання завдань.

У сучасних міжкультурних дослідженнях все частіше розглядають, як соціальні норми, цінності та виховання впливають на сприйняття і частоту прокрастинації.

У культурах з індивідуалістичним світоглядом, таких як США, країни західної Європи, прокрастинацію часто сприймають як особисту слабкість або недолік самодисципліни. Велика увага приділяється розвитку навичок тайм-менеджменту, саморегуляції та особистої відповідальності. Відповідно, прокрастинація може викликати високий рівень внутрішнього конфлікту, тривоги і почуття вини. Так, у дослідженні зазначається, що студенти з США значно частіше повідомляють про переживання вини через прокрастинацію, ніж їхні однолітки з Азії [53].

У культурах з колективістичним світоглядом прокрастинація інколи сприймається не як особистий недолік, а як результат зовнішніх факторів, таких як перевтома або надмірний стрес. Люди в цих культурах рідше

говорять про прокрастинацію відкрито, оскільки існує страх втратити «обличчя» в колективі або знизити репутацію. Проте, завдяки суворій соціальній структурі та високому рівню дисципліни, рівень прокрастинації в таких культурах може бути дещо нижчим. Культура колективізму сприяє більшій соціальній підтримці та взаємодії, що, у свою чергу, може зменшувати вплив прокрастинації.

В країнах пострадянського простору прокрастинація часто асоціюється з бюрократичними труднощами, відсутністю сенсу в навчанні чи роботі, а також недостатньою мотиваційною підтримкою. Прокрастинація може бути нормалізованою через соціальні виправдання типу «усі так роблять», що підсилює загальне прийняття зволікання. В академічному середовищі недостатня організованість, перенасичення навчальних програм та відсутність системної підтримки з боку університетів можуть сприяти розвитку хронічної прокрастинації серед студентів [49].

В суспільстві також прийнято вважати, що прокрастинація – це інша назва ліні. Але ми вважаємо, що варто спростувати цю думку і дати визначення поняттю «лінь» також, щоб стало можливим порівняння цих двох психічних явищ.

Лінощі – відсутність бажання працювати, робити що-небудь; неробство. Тобто, як ми можемо зрозуміти, у лінощів і прокрастинації є ряд відмінностей, наведених у таблиці нижче [5].

Ця таблиця нижче чітко демонструє основні відмінності між лінню та прокрастинацією, враховуючи різні аспекти кожного з цих явищ. Таке розмежування важливе для глибшого розуміння і підходів до їх подолання.

Таблиця 1.2

Відмінності ліні і прокрастинації

Критерій	Лінь	Прокрастинація
Визначення	Відсутність бажання працювати, робити щось; неробство.	Відкладання завдань, яке супроводжується внутрішнім конфліктом, тривогою чи стресом.
Причини	Відсутність мотивації або інтересу до діяльності.	Страх неспіху, тривога, зниження самооцінки, складність завдання.
Ставлення до роботи	Відсутність бажання займатися будь-якою діяльністю.	Є бажання виконати завдання, але через емоційні чи когнітивні причини воно відкладається.
Емоційний стан	Пасивність, задоволення від відпочинку.	Стрес, тривога, внутрішній конфлікт через відкладання завдання.
Мотивація	Низький рівень мотивації або відсутність зовнішнього стимулу.	Мотивація є, але через труднощі з саморегуляцією чи емоціями завдання відтягуються.
Динаміка	Постійна або довготривала пасивність.	Тимчасове відкладання завдання з подальшим прагненням виконати його.
Оцінка суспільством	Зазвичай оцінюється як негативна риса, лінь часто стигматизується.	Може бути оцінена як результат стресу чи організаційних проблем, але також має негативний відтінок.

Прокрастинація також тісно пов'язана з особистісними рисами. Найчастіше вона виявляється у людей з низьким рівнем сумлінності – схильністю до неорганізованості, недостатньої самодисципліни та відкладання обов'язків. Висока емоційна нестабільність також сприяє прокрастинації, оскільки такі люди часто уникають стресових ситуацій і сумніваються у власних силах. Крім того, прокрастинації властива низька саморегуляція, перфекціонізм і труднощі з відтермінуванням винагороди. Це вказує на зв'язок між особистісними особливостями та схильністю до відкладання справ.

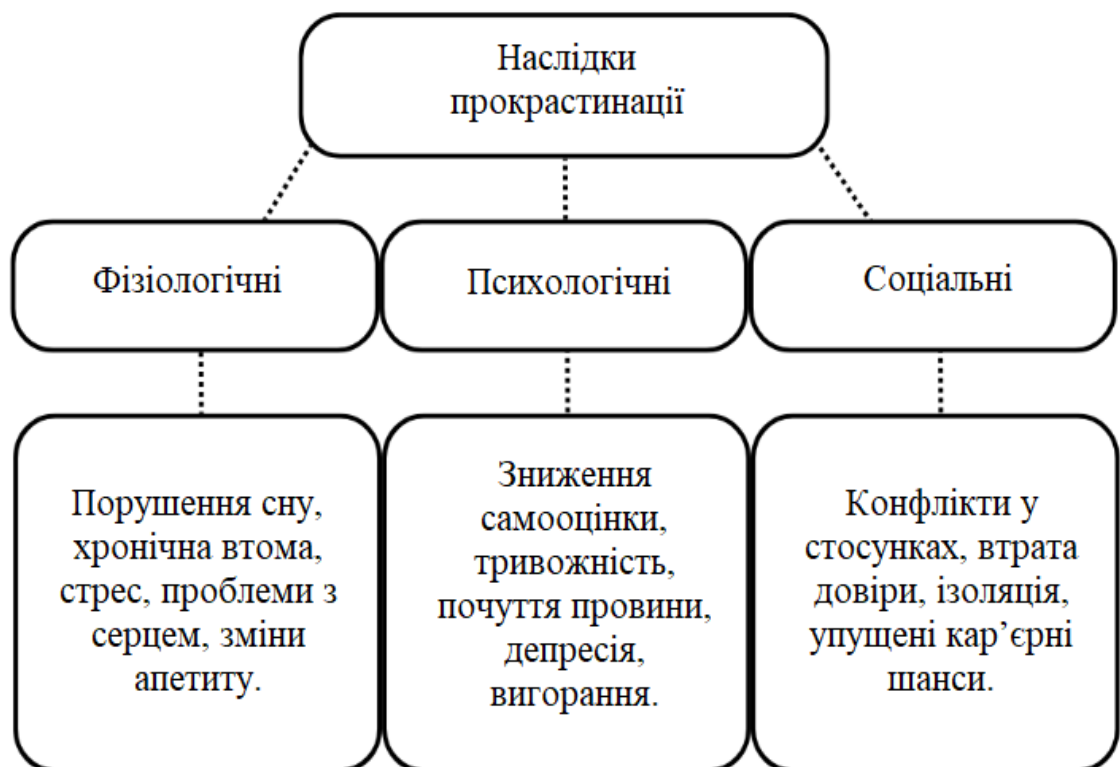


Рисунок 1.1 – Наслідки прокрастинації

У схематичному зображенні вище продемонстровані негативні наслідки прокрастинації. Як ми можемо бачити, прокрастинація має низку негативних наслідків, серед яких найпоширенішими є підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та почуття провини за невиконані завдання.

Коли людина намагається завершити справу в умовах обмеженого часу, це часто супроводжується сильним психологічним і фізіологічним напруженням. У довгостроковій перспективі така поведінка може призвести до зниження самооцінки, втрати мотивації, нереалізованого потенціалу та втрати можливостей.

Отже, прокрастинація є деструктивним фактором, який негативно впливає на особистісну та професійну ефективність. Її поширеність і серйозність наслідків обумовлюють необхідність глибшого наукового вивчення цього феномену та впровадження практичних стратегій для його подолання.

1.2. Суб'єктивний контроль та його роль у поведінці особистості.

Суб'єктивний контроль (поміж іншими термінами – «суб'єктивна оцінка контролю», «перспективний контроль») означає віру індивіда у можливість впливати на події свого життя. У найзагальнішому вигляді його можна окреслити як переконання особи, що вона може передбачати чи змінювати хід подій [20].

У тому числі Дж. Майерс визначає локус контролю як *«суб'єктивну оцінку особистісного контролю над подіями життя, яким володіє людина»*. Тобто це внутрішнє відчуття власної спроможності діяти й домагатися результатів [7].

Рівень суб'єктивного контролю (інтернальності) відображає те, наскільки людина сприймає себе як активного творця власного життя, здатного впливати на важливі події, а не як пасивного об'єкта зовнішніх обставин чи дій інших людей [30].

З погляду нейробіології, відчуття контролю пов'язане з роботою систем винагороди та префронтально-стриарних шляхів: у низці досліджень визначено, що головним компонентом нейрохімії суб'єктивного контролю є дофамін у кортико-стриарних мережах [51].

Історично поняття локусу контролю було вперше запропоноване Дж. Роттером у 1966 році у рамках теорії соціального навчання: саме він виокремив внутрішній (інтернальний) і зовнішній (екстернальний) локуси контролю як основні полярні орієнтації у поясненні причин особистих успіхів і невдач. Вважається, що ці переконання формуються в процесі соціалізації та згодом становляться стійкими рисами особистості.

Локус контролю – це ключове поняття для розуміння суб’єктивного контролю. Воно характеризує схильність людини приписувати відповідальність за події або власним зусиллям і здібностям (внутрішній локус), або зовнішнім обставинам і силам (зовнішній локус).

Як підкреслює О. Дмишко, локус контролю – це теоретична модель особистості Дж. Роттера, яка показує, що віра індивіда в детермінованість поведінки здебільшого власними діями чи зовнішніми факторами формується в процесі соціалізації і стає стійкою рисою. Важливо, що локус контролю не відображає реальну силу контролю над подіями, а відображає лише суб’єктивне його сприйняття [8].

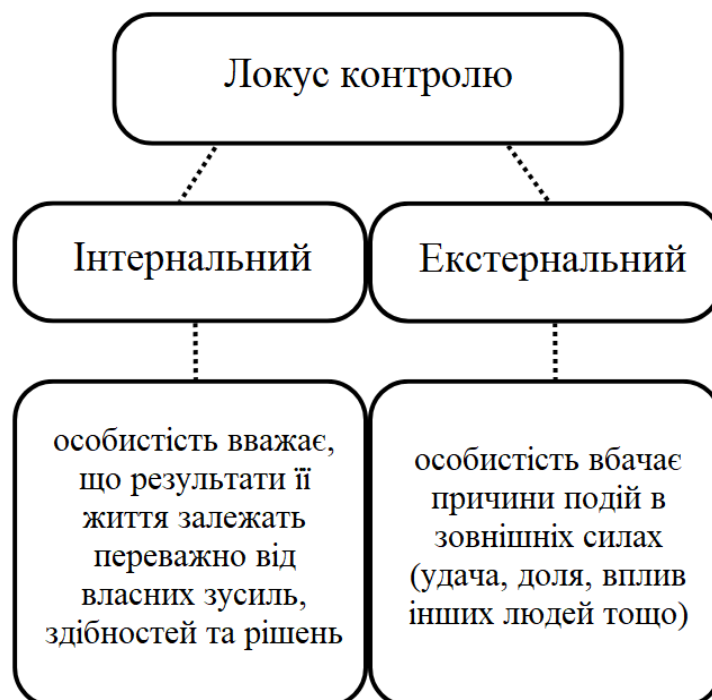


Рисунок 1.2 – Полюси контролю особистості

Згідно з цією концепцією існує два полюси локусу контролю, які для кращого розуміння наведено у схемі вище.

Тобто, інтернал переконаний, що може впливати на події і нести за них відповідальність, а екстернал уникає ставати винним у невдачах і перекладає відповідальність на обставини.

Кожна людина має певне місце на континуумі від інтернальності до екстернальності, і ця риса зазвичай стабільна в різних ситуаціях. Зазначимо також, що концепція локусу контролю є частиною ширшої моделі суб'єктивного контролю: внутрішній локус фактично відображає високу суб'єктивну впевненість у контролі над життям, а зовнішній – низьку.

У сфері психічного здоров'я локус контролю також відіграє ключову роль. Дослідження свідчать, що інтернали мають вищу самооцінку, кращу стресостійкість і нижчий рівень тривожності. Екстернали, навпаки, частіше переживають емоційну нестабільність, оскільки відчують, що не можуть впливати на події свого життя. Такий стан близький до феномену вивченої безпорадності, який описав Мартін Селігман: коли людина переконана, що будь-які її зусилля не змінять ситуацію, вона втрачає мотивацію діяти, що врешті може призвести до депресивних розладів.

Детальне порівняння внутрішнього і зовнішнього локусу контролю наведено у таблиці нижче.

Таблиця 1.3

Порівняння внутрішнього і зовнішнього локусу контролю

Параметр	Внутрішній локус контролю	Зовнішній локус контролю
Уявлення про причини	Події – наслідок власних дій, вмінь, зусиль.	Події – результат дії зовнішніх чинників (доля, люди).
Мотивація	Самотивація, активний пошук цілей.	Потребує зовнішніх стимулів, пасивніша мотивація.

Продовження таблиці 1.3

Параметр	Внутрішній локус контролю	Зовнішній локус контролю
Відповідальність	Усвідомлює себе відповідальним за результати.	Знімає з себе відповідальність, покладає її на обставини.
Реакція на невдачі	Схильні аналізувати ситуацію й виправляти помилки, сприймають їх як виклик.	Складають руки, звинувачують зовнішні обставини.
Стратегія подолання труднощів	Активне вирішення проблем, планування дій, наполегливість. Інтерналі частіше проявляють пошукову активність при перешкодах.	Іноді схильні до уникання проблем (адаптивний «coping»-стиль низької активності). Особи з високою екстернальністю часто залишають проблему без вирішення.
Емоції/стрес	Менше тривоги, вища стійкість до стресу (антистресовий контур). Інтерналі емоційно стабільніші.	Більше тривожності, схильність до апатії або пасивної реакції.
Самооцінка	Зазвичай вища, впевненість у собі.	Часто нижча, вірять у випадковість успіхів.

Інтернальні та екстернальні особистості також різняться психологічними рисами і манерами поведінки (наприклад, екстернали частіше конформні, чутливі до думки інших, а інтерналі більш незалежні й ініціативні), що відображено в різних дослідницьких описах [24].

Рівень суб'єктивного контролю безпосередньо впливає на мотивацію та поведінкові стратегії особистості. Дослідження показують, що висока віра в можливість контролю над життям зміцнює волю та цілеспрямованість.

Наприклад, чим вищий рівень суб'єктивного контролю, тим сильніша мотивація діяти та долати перешкоди [56].

У випадку інтернальних осіб це проявляється у плануванні дій, послідовному досягненні цілей та активному пошуку рішень. Як зазначає О. Дмишко, інтернальні особи суттєво частіше виявляють «пошукову активність» при зіткненні з перепонами, що дозволяє знаходити продуктивні шляхи розвитку.

У протилежність цьому, екстернальні індивіди можуть відчувати фрустрацію та безсилля, що інколи виливається у відверту пасивність чи ухиляння від проблем. В цілому, високий суб'єктивний контроль спонукає особистість до продуктивних (проактивних) стратегій подолання складнощів, тоді як низький – частіше асоціюється з униканням стресів та емоційно-фокусованим допінгом. Це також узгоджується з дослідженнями впливу локусу контролю на емоційні реакції: порушення суб'єктивного контролю можуть спричиняти тривогу чи апатію, а впевненість у контролі, навпаки, пов'язана з кращою емоційною регуляцією і задоволеністю життям [7, 8, 51].

Генетичні дослідження показують помірний спадковий вплив на локус контролю: наприклад, один велетенський тандемний аналіз дав оцінку спадковості близько 30 % [54].

З погляду нейробіології, відчуття контролю пов'язане з роботою систем винагороди та префронтально-стриарних шляхів: у низці досліджень визначено, що головним компонентом нейрохімії суб'єктивного контролю є дофамін у кортико-стриарних мережах.

Отже, люди із більшою вродженою ефективністю цих систем мають природню схильність до інтернальності. Крім генетики, біологічними основами суб'єктивного контролю вважають загальну здатність до саморегуляції та темпоритму нервової системи: наприклад, висока готовність до планування і послідовної дії може бути обумовлена типом нервової системи (за Платоною чи Айзенком) або рівнем розвитку функцій виконавчої уваги [17].

Утвердження віри у власний контроль формується насамперед через досвід взаємодії з батьками, педагогами і ровесниками. Як показано в дослідженні О. Хижняк, локус контролю залежить від попереднього досвіду людини у сім'ї та навчальному середовищі.

Стабільне підкріплення успіхів власними зусиллями сприяє розвитку інтернальності, тоді як часті випадкові «невдачі без пояснень» підсилюють екстернальний світогляд. Зокрема, автори відзначають, що після тривалої соціалізації формується стійке ставлення до причин подій, яке включає прогноз щодо можливості контролювати їх наслідки.

Індивіди, що зростають у сприятливому середовищі з вихованням відповідальності та автономії, схильні розвивати внутрішній локус контролю, тоді як хаотичні чи гіперопікуючі умови від більшості стимулюють зовнішній локус. Крім того, культурні й ідеологічні чинники (суспільні настанови, релігійні уявлення про долю тощо) також модулюють суб'єктивний контроль: у колективах, де підкреслюють роль зовнішніх сил, екстернальна орієнтація загалом сильніша [16].

Отже, інтегральне формування суб'єктивного контролю зумовлене сукупністю біопсихосоціальних факторів: від генетично зумовлених особливостей нервової системи та нейромедіаторних механізмів (зокрема, дофамінових) до сімейно-соціального досвіду та ціннісних установок оточення. Підсумовуючи, варто зазначити, що генетична схильність (~30 % варіації локусу контролю у поєднанні з впливом батьківського стилю виховання і ранніх навчальних ситуацій визначає початковий рівень суб'єктивного контролю, який потім кристалізується в дорослому віці.

1.3. Особливості суб'єктивного контролю як чинника прокрастинації особистості студента

Академічна прокрастинація є доволі ґрунтовно вивченим феноменом у психологічних дослідженнях та часто розглядається як одна з форм загальної

прокрастинації. Зокрема, С. Сенегал зі співавторами трактують її як різновид ситуативної прокрастинації, яка виявляється у відкладанні початку або завершення академічних завдань у контексті ірраціональної поведінки [52].

П. Стіл, спираючись на поняття загальної прокрастинації, визначає академічну прокрастинацію як свідоме відкладання виконання навчальних завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків для навчальної успішності. Він підкреслює, що така форма прокрастинації частіше спостерігається у студентів із низьким рівнем саморегуляції. Крім того, дослідник зазначає, що студенти-прокрастинатори схильні переключатися на приємніші види діяльності – перегляд фільмів, сон, комп'ютерні ігри, тощо – через відсутність інтересу до навчального матеріалу [39, 46].

Подібної думки дотримується і С. Парк, який розглядає академічну прокрастинацію як поведінкову тенденцію, що проявляється у відкладанні навчальних обов'язків та нестачі саморегуляції. Він визначає її як затримку або відтермінування виконання навчальних завдань без об'єктивної причини. Дослідники також зазначають, що таке відкладання часто спричиняє зайвий стрес і тривожність, особливо коли студент намагається впоратись із завданням у стислі терміни, вже під час дедлайну [38].

Окрему увагу приділено впливу академічної прокрастинації не лише на емоційний стан особистості, але й на міжособистісні взаємини. Так, О. Глінченко розглядає її як свідоме зволікання з виконанням навчальних завдань (практичних, проєктних, дослідницьких), що супроводжується емоційним і фізіологічним виснаженням, нервовим напруженням і перевтомою. У свою чергу, Е. Озбек та Т. Куртца підкреслюють, що джерелом академічної прокрастинації часто є труднощі у прийнятті своєчасних рішень та низький рівень навичок тайм-менеджменту [17, с. 79; 37, с. 152].

Д. Жу наголошує, що студент-прокрастинатор свідомо замінює важливі навчальні справи іншими, привабливішими видами діяльності. К. Вольтерс звертає увагу на ще один чинник – невизначеність із часом початку роботи.

Надмірно тривалий термін виконання завдань, протягом якого студент сам обирає момент початку роботи, часто призводить до зволікання [48].

На думку Т. Колтунович та О. Поліщук, ключовим чинником виникнення прокрастинації є тенденція уникати психологічного дискомфорту та орієнтація на миттєве задоволення. Що є важливим для прояснення причинно-наслідкових зв'язків прокрастинації і суб'єктивного контролю студентів [18].

Автори класифікують детермінанти прокрастинаційної поведінки на дві основні групи: перманентні – стабільні у часі та малозмінні індивідуальні характеристики, та ситуативні – такі, що зумовлені специфікою конкретної ситуації й розвиваються під її впливом. Ці детермінанти, у свою чергу, можуть мати різну природу:

- психофізіологічну (особливості темпераменту, рівень нейротизму тощо);
- емоційну (підвищена тривожність, емоційне виснаження, страх тощо);
- мотиваційну (дефіцит внутрішньої мотивації, домінування ситуативної мотивації);
- поведінкову (низький рівень саморегуляції, недостатній розвиток навичок самодисципліни);
- ресурсну (обмеженість особистісних і когнітивних ресурсів, стан здоров'я, недостатній рівень компетентності);
- часову (нечіткість часових меж виконання завдань, відчуття дефіциту часу).

Завдяки цьому ми можемо виокремити наступні чинники академічної прокрастинації, зображені у рисунку нижче.

Встановлено, що академічна прокрастинація є багатофакторним явищем, у формуванні якого поєднуються індивідуально-психологічні особливості студента з умовами освітнього середовища. Додатково доцільно згадати про вплив цифрових технологій – легкий доступ до соціальних мереж та розважального контенту створює потужні відволікаючі фактори.



Рисунок 1.3 – Чинники академічної прокрастинації

Д. Тік і Р. Баумістер у 1997 році з'ясували, що хоча поодинокі випадки прокрастинації можуть приносити короточасне полегшення, їх регулярне повторення спричиняє хронічний стрес. Дж. Малік у 2019 дійшов висновку, що студенти-прокрастинатори відкрито проявляють негативні емоції, зокрема злість, страх, огида, провина, розчарування, депресія, однак не роблять активних спроб змінити ситуацію [36, 47].

Серед основних наслідків прокрастинації виокремлюють підвищений рівень стресу, зниження продуктивності, формування почуття провини, а також негативне ставлення з боку оточення через невиконання взятих на себе зобов'язань.

У ситуації, коли студент намагається завершити завдання в умовах обмеженого часу, виникає значне емоційне та фізичне напруження. Прокрастинаційна поведінка також сприяє формуванню почуття провини за

невиконану діяльність, знижує відчуття особистісної реалізації та може призводити до втрати цінних можливостей для розвитку.

Суб'єктивний контроль (локус контролю) визначає, де особистість вбачає джерело впливу на результати власної діяльності – всередині себе чи в зовнішніх обставинах. Рівень локусу контролю істотно впливає на мотивацію та поведінку студентів у навчальній діяльності. У переважної частини студентів (зокрема психологів) домінує екстернальний локус контролю та зовнішня мотивація навчання.

Було встановлено, що студенти з інтернальним локусом контролю мають сильну внутрішню мотивацію (навчання заради знань і майбутньої професії), натомість студенти з екстернальним локусом зорієнтовані на зовнішні стимулюючі фактори: високі оцінки, диплом і схвалення від інших [20].

Внутрішній локус відповідає за усвідомлене планування та відповідальність, тоді як екстернальний локус пов'язаний із покладанням провини та очікуванням зовнішніх винагород. Згідно з класифікацією В. Лугової, локус контролю належить до внутрішніх особистісних чинників прокрастинації, поряд із тривожністю, перфекціонізмом та мотивацією [22].

Це не дивує, так як суб'єктивний контроль істотно пов'язаний із прокрастинацією – тенденцією відкладати справи на потім. Дослідження показують, що особи з екстернальним локусом контролю більш схильні до прокрастинації, ніж ті, хто налаштований інтернально.

Наприклад, у вибірці студентів в Пітсбургському університеті зовнішні індивіди зізнавалися, що частіше відкладають академічні завдання та відчувають при цьому більший психологічний дистрес, порівняно з інтернальними ровесниками. Це пояснюється тим, що низька віра у власну дієздатність призводить до пасивних стратегій ухиляння від відповідальності (типових для прокрастинатора), тоді як ті, хто вірить у свій вплив, частіше організовують час і наполегливо працюють над завданнями. Таким чином, між суб'єктивним контролем і прокрастинацією існує обернений зв'язок:

високий внутрішній локус корелює з меншою схильністю до відкладання справ, а низький – з її посиленням [29].

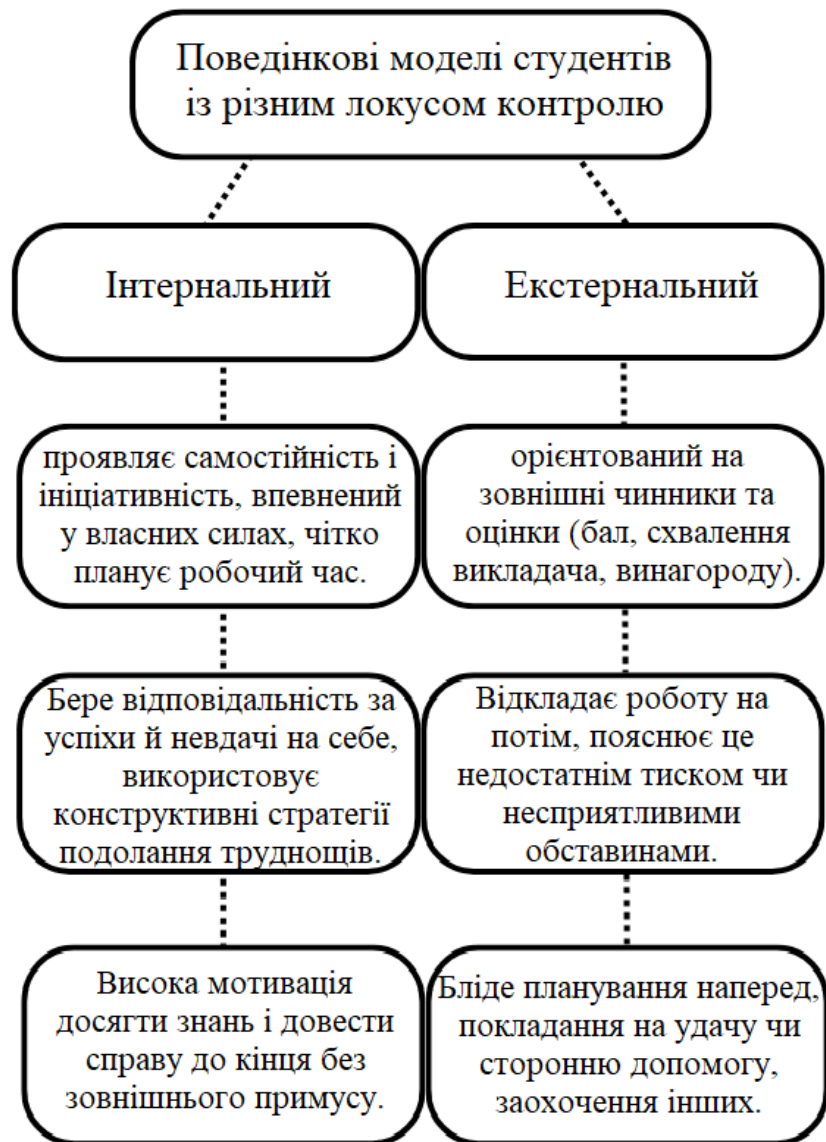


Рисунок 1.4 – Порівняння поведінкових моделей студентів з різним локусом контролю

Дослідники неодноразово фіксували обернену залежність між типом локусу контролю і прокрастинацією. Ранні роботи показали, що люди з інтернальним локусом контролю менше схильні відкладати справи на потім. Так, Бек у 2000 році виявила, що внутрішній локус контролю асоціюється з нижчою тенденцією до академічної прокрастинації [37].

Навпаки, особи з екстернальним локусом частіше повідомляли про високий рівень відкладання завдань та психологічного дискомфорту від цього. Наприклад, класичне дослідження Рудніка у 1990 році засвідчило, що студенти з екстернальним локусом контролю значно частіше допускають прокрастинацію і відчувають більший стрес через відстрочування роботи, ніж інтерналі. Цей висновок підкріплюється і більш сучасними експериментами: студенти з інтернальним локусом починають виконувати завдання та здають їх у коротші строки порівняно з тими, хто має зовнішній локус. Таким чином, наявність внутрішнього локусу контролю сприяє активнішій та раціональнішій навчальній діяльності, а екстернальний локус – підсилює схильність до прокрастинації [42, 58].

На рисунку вище для наочності схематично зображено детальне порівняння двох студентів з різним локусом контролю.

Тобто, як ми можемо побачити, студент з інтернальним локусом контролю зазвичай вчасно починає виконувати завдання і рідко відтягує початок роботи, тоді як студент з екстернальним локусом контролю демонструватиме ухильну (універсальну) модель захисту «це не від мене залежить» і відкладатиме початок роботи над завданням на останній момент. Можемо також спостерігати відмінність у відчутті відповідальності за власні вчинки.

Таблиця 1.4

Порівняльна таблиця прокрастинаційної поведінки студентів-інтерналів і екстерналів

Характеристика	Інтернал (внутрішній локус)	Екстернал (зовнішній локус)
Мотивація до навчання	Переважно внутрішня (інтерес до знань, самоудосконалення)	Переважно зовнішня (оцінки, стипендії, визнання)

Продовження таблиці 1.4

Характеристика	Інтернал (внутрішній локус)	Екстернал (зовнішній локус)
Сприйняття результатів	Успіхи/невдачі пояснює своїми зусиллями; відчуває відповідальність за результат	Результати приписує зовнішнім факторам (примха долі, оцінки викладача)
Планування та організація часу	Чітко планує навчальний процес, слідує графікам, починає робити завдання заздалегідь	Часто не планує наперед або починає в останній момент, покладається на крайні терміни
Реакція на труднощі та невдачі	Активно шукає шляхи вирішення проблем, сприймає помилки як досвід	Уникає проблем, може демонструвати безпорадність; виникає бажання перекласти провину
Рівень прокрастинації	Зазвичай нижчий, рідко відкладає завдання надовго	Вищий: схильний до відтермінування справ, пояснюючи це зовнішніми причинами

Для кращого і змістовнішого розуміння відмінностей прокрастинаційної поведінки студентів з відмінним локусом контролю ми розробили таблицю вище з порівнянням різних характеристик студентів інтерналів і екстернатів, таких як: мотивація до навчання, сприйняття результатів, планування та організація часу, реакція на труднощі та невдачі і рівень прокрастинації.

Студенти-екстернали у навчанні, як правило, демонструють такі особливості: прагнення уникати відповідальності за результат, страх невдачі і водночас очікування зовнішнього стимулу для дії. Їхня мотивація концентрується на отриманні позитивних оцінок чи схваленні, а не на глибинному опануванні знань [20, 19].

При цьому відсутність внутрішнього імпульсу веде до того, що екстернали частіше відкладають навчальні завдання до граничних термінів. Згідно з результатами дослідження Салюк і Друк у 2022 році, саме група студентів з екстернальною мотивацією навчання характеризувалася вищим рівнем академічної прокрастинації [19].

Це означає, що відсутність віри у власні зусилля та орієнтація на зовнішні причини («чекаю потрібного настрою, натхнення чи умов») призводять до збільшеної схильності відкладати завдання. У таких студентів часто формується відчуття безпорадності: вони схильні приписувати зволікання зовнішнім обставинам або іншим людям. Локус-контроль екстерналів може виступати в ролі «захисної оболонки», яка, з одного боку, знижує відчуття особистої провини за прокрастинацію, але з іншого – посилює безпорадність у подоланні труднощів.

Висновки до розділу 1

Прокрастинація є складним, багатовимірним психологічним феноменом, що виявляється в систематичному відкладанні виконання важливих завдань, попри наявність усвідомлення їхньої значущості та обмеженості часу. Історичний аналіз свідчить, що схильність до зволікання не є новим явищем – її відлуння можна знайти в релігійних, філософських і літературних джерелах різних епох. Проте саме сучасна психологія надала цьому явищу наукового статусу, запропонувавши цілісні концептуальні підходи до його вивчення.

Наукові підходи до трактування прокрастинації охоплюють низку теорій – від емоційної регуляції та мотиваційної динаміки до моделей самосаботажу й навченої поведінки. Особлива увага приділяється диференціації типів прокрастинації: побутової, академічної, хронічної, ситуативної, а також активної й пасивної. Це дозволяє глибше зрозуміти особливості її проявів у різних сферах життя особистості.

Причини прокрастинації мають комплексний характер і охоплюють психологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціокультурні фактори. Зокрема, страх перед невдачею, низька самооцінка, тривожність, імпульсивність, недостатній рівень мотивації та вплив соціального контексту формують сприятливе підґрунтя для зволікальної поведінки. Водночас важливо розрізняти прокрастинацію і лінь: якщо остання зумовлена відсутністю бажання діяти загалом, то прокрастинація передбачає наявність мотивації, що блокується емоційними або когнітивними бар'єрами, часто супроводжуючись стресом, внутрішнім конфліктом і почуттям провини.

Окреме місце у вивченні цього феномена посідає суб'єктивний контроль – зокрема, локус контролю, який визначає, наскільки особистість схильна приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім чи зовнішнім чинникам. Дослідження свідчать, що інтернали – особи з внутрішнім локусом контролю – рідше виявляють прокрастинаційну поведінку, демонструючи вищу здатність до саморегуляції, проактивності та ефективного тайм-менеджменту. Натомість екстернали, що орієнтуються на зовнішні обставини або вплив інших, частіше уникають відповідальності, відчують високий рівень тривоги та демонструють хронічну схильність до відкладання справ.

У зв'язку з цим суб'єктивний контроль розглядається як один із ключових чинників, що суттєво впливає на формування прокрастинації в студентському середовищі. Підвищення рівня інтернальності може стати перспективним напрямом психологічної допомоги для студентів, які

зіштовхуються з проблемами самоорганізації, внутрішньої мотивації та ефективності діяльності.

Таким чином, глибоке розуміння прокрастинації потребує системного аналізу не лише індивідуальних особливостей особистості, а й соціально-культурного контексту, в якому вона функціонує. Усвідомлення ролі суб'єктивного контролю відкриває нові можливості для превентивної та корекційної роботи з молоддю, орієнтованої на розвиток відповідальності, самостійності й адаптивних стратегій поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ

2.1. Організація та хід дослідження

Враховуючи обставини воєнного стану у нашому місті - Дніпрі, з міркувань безпеки та доступності, дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms і месенджеру Telegram. Такий формат дозволив респондентам пройти опитування у зручний для них час та у безпечних умовах.

Для збору емпіричних даних було обрано п'ять психодіагностичних методик, які були інтегровані в одну онлайн-форму, для швидкості і зручності. Респонденти могли пройти тестування на будь-якому пристрої з доступом до Інтернету. Загалом участь у дослідженні взяли 69 осіб, серед яких 44 жінки та 25 чоловіків.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за віком

Вік	Кількість осіб
20 роки	20 осіб
21 роки	38 осіб
22 роки	23 особи
23 роки	17 осіб

До вибірки були залучені представники юнацького віку, що відповідає завданням нашого дослідження. Віковий розподіл учасників продемонстрований у таблиці вище.

Таким чином, дослідження охоплює респондентів віком від 20 до 23 років. Що дозволило нам отримати вибірку здобувачів вищої освіти юнацького віку.

Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження та надали добровільну згоду на участь. Опитування проводилося анонімно, без збирання персональних даних. Отримані результати використовуються виключно в наукових цілях. У дослідженні було дотримано всіх етичних норм, передбачених при проведенні психологічного опитування, включаючи принципи добровільності, конфіденційності та інформованої згоди.

2.2. Методи та методики дослідження

Щоб дослідити рівень прокрастинації і локус контролю учасників нами були обрані наступні методики:

1. опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) – Бажин;
2. шкала загальної прокрастинації – К. Лей;
3. здатність до самоуправління – Пейсахова;
4. методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова;
5. анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) – Бажин.

Опитувальник РСК розроблений А.В. Бажиным на основі концепції локусу контролю, запропонованої Дж. Роттером. Методика спрямована на вивчення суб'єктивного уявлення людини про джерела контролю над подіями у власному житті. Детальна інструкція, методика і інтерпретації знаходяться у Додатку А.

Основною метою опитувальника є визначення ступеня інтернальності або екстернальності особистості, тобто готовності брати на себе відповідальність за події, які з нею відбуваються. Відповідно до базової теорії, люди з інтернальним типом локусу контролю вважають себе

головними авторами своїх успіхів і невдач, тоді як особи з екстернальним типом покладають відповідальність на зовнішні обставини – інших людей, випадковості або фатальні сили.

Методика складається з 44 тверджень і містить шкалу загальної інтернальності – відображає загальний рівень особистісного контролю над подіями. Респондентам пропонується серія тверджень, із якими вони повинні погодитися або ні, вибираючи один із двох варіантів відповіді.

Отримані бали інтерпретуються у відповідності до ключа: чим вищий показник за шкалою інтернальності, тим більшою є схильність людини до самостійного контролю за життям, вищою є відповідальність, активність та ініціативність. Водночас низький рівень інтернальності (тобто переважання екстернальності) може вказувати на перекладання відповідальності, залежність від думки оточення або віру в зовнішній фатум.

Методика РСК є валідованим інструментом, широко застосовуваним у психологічній діагностиці, саме тому її було обрано і для нашого дослідження [22, 24, 26].

Шкала загальної прокрастинації - К. Лей

Шкала загальної прокрастинації (GPS), розроблена К. Леєм, є однією з найбільш відомих психодіагностичних методик для вимірювання схильності особистості до відкладання виконання завдань. Основою для її створення стало розуміння прокрастинації як стійкої індивідуальної риси, що характеризується хронічною затримкою у реалізації намічених дій, навіть за наявності усвідомленої потреби в їх виконанні. Методика і інтерпретації наводяться у Додатку Б.

Методика призначена для оцінки загального рівня прокрастинації, незалежно від конкретної сфери діяльності (навчання, робота, побут тощо), і дозволяє виявити, наскільки особа схильна до затягування справ, уникання рішень та відкладання завдань без об'єктивних причин.

Шкала складається з 20 тверджень, сформульованих у формі самозвітних суджень. Учаснику пропонується оцінити, наскільки кожне з них

відповідає його звичній поведінці. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 1 – зовсім не схоже на мене, 2 – радше не схоже, 3 – частково схоже, частково ні, 4 – радше схоже, 5 – повністю про мене.

При інтерпретації результатів враховується те, що вищий загальний бал свідчить про вищу вираженість прокрастинаційної поведінки. Частина тверджень у шкалі має зворотнє формулювання, тому при підрахунку балів необхідно враховувати інверсію оцінок для таких пунктів.

Тематика тверджень охоплює такі аспекти як: затягування з виконанням обов'язків, навіть коли є час і ресурс; схильність до відволікань або переключення уваги на другорядні справи; внутрішній конфлікт між намірами і діями; відчуття провини або незадоволення собою через відкладання справ.

Застосування шкали в межах цього дослідження дає змогу виявити загальний рівень схильності студентів до прокрастинації, незалежно від контексту діяльності, а також простежити її зв'язок із рівнем суб'єктивного контролю [31].

Здатність до самоуправління – Пейсахов.

Діагностичний інструмент, розроблений Є. Пейсаховим, спрямований на вимірювання рівня самоуправління особистості, тобто здатності людини усвідомлено організовувати власну поведінку, діяльність і внутрішній стан у відповідності до поставлених цілей та зовнішніх вимог. Поняття самоуправління у цій методиці розглядається як інтегральна психологічна характеристика, що охоплює як когнітивно-рефлексивні, так і вольові компоненти особистості. Інструкція, методичний матеріал і ключ знаходяться у Додатку В.

Методика базується на уявленні про те, що ефективна саморегуляція включає в себе вміння планувати, контролювати, оцінювати і коригувати свою поведінку в реальному часі, а також прогнозувати наслідки власних дій.

Особливу увагу приділено внутрішній дисциплінованості, організованості, цілеспрямованості, здатності до самоконтролю та відповідальності.

Опитувальник складається з 30 тверджень, що описують різні аспекти повсякденної поведінки. Вони згруповані за кількома напрямками: організованість і планування; цілеспрямованість і наполегливість; контроль над емоціями; усвідомлення власних дій; готовність до самокорекції.

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою від 0 до 3 балів, де: 0 – повністю не згоден, 1 – радше не згоден, 2 – радше згоден, 3 – повністю згоден.

Максимальна сума балів – 90, що свідчить про високий рівень розвитку самоуправління. Низькі результати вказують на недостатній рівень саморегулятивних механізмів, труднощі з організацією діяльності або відсутність внутрішнього контролю.

Методика дозволяє провести кількісну оцінку здатності до самоуправління, а також виявити специфічні труднощі, які можуть виникати у процесі особистісного самовизначення, прийняття рішень або досягнення цілей. Її можна ефективно застосовувати у дослідженнях, що стосуються самоменеджменту, особистісної зрілості, а також у контексті мотиваційно-вольової регуляції.

Застосування цієї методики у дослідженні студентської прокрастинації є доцільним, оскільки недостатній рівень самоуправління часто виявляється одним із центральних чинників, що ускладнюють ефективну самореалізацію та сприяють відкладанню важливих справ [25].

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова.

Методика, розроблена В. І. Моросановою, слугує для діагностики індивідуального стилю саморегуляції поведінки, тобто тих стійких способів, за допомогою яких людина організовує свою діяльність, планує дії, контролює та коригує поведінку в процесі досягнення цілей. Методика і інтерпретації знаходяться у Додатку Г.

У структурі саморегуляції поведінки виділено кілька основних процесуальних ланок, кожна з яких представлена окремою шкалою: планування (здатність ставити цілі, прогнозувати дії та визначати оптимальні шляхи їх досягнення); моделювання умов (уміння уявляти майбутні ситуації та адаптувати дії до контексту); програмування дій (вміння структурувати поведінку в чітку послідовність); оцінювання результатів (здатність до самоспостереження, самоконтролю і рефлексії); гнучкість (готовність до зміни планів у відповідь на нові обставини); самостійність (рівень незалежності в ухваленні рішень); загальний рівень саморегуляції (інтегральний показник, що відображає ступінь сформованості регулятивної системи особистості).

Опитувальник містить 98 тверджень, на які респондент відповідає за допомогою шкали Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Для кожного з семи вимірів обчислюється окремий бал, а також визначається загальний показник рівня саморегуляції.

Методика дозволяє не лише виявити сильні й слабкі сторони саморегуляції, але й оцінити індивідуальні відмінності у стилі організації поведінки. Високі бали свідчать про зрілу регулятивну систему, що сприяє успішному досягненню цілей, а низькі — про можливі труднощі у плануванні, контролі або адаптації до змін.

У межах даного дослідження методика дає змогу виявити, як індивідуальні стилі регуляції поведінки можуть впливати на схильність студентів до прокрастинації, і якою мірою сформованість цих процесів пов'язана з рівнем суб'єктивного контролю [27].

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

Дана методика була розроблена українською дослідницею М. С. Дворник у межах її дисертаційного проєкту, присвяченого вивченню соціально-психологічних практик відтермінування в контексті особистісного майбутнього. Конструювання опитувальника ґрунтується на гіпотезі, що

явище прокрастинації – притаманне в тій чи іншій мірі кожній особистості, хоча й проявляється з різною інтенсивністю та частотою. Детальна інструкція, методика і інтерпретації знаходяться у Додатку Г.

На етапі розробки анкета пройшла апробацію на вибірці зі 99 студентів творчих та медичних спеціальностей. У результаті емпіричного та теоретичного опрацювання авторка виділила ключові психологічні фактори, які можуть зумовлювати схильність до відкладання важливих справ. Остаточна версія методики складається з 41 твердження, кожне з яких оцінює певний аспект індивідуальної прокрастинації.

Пункти опитувальника охоплюють п'ять узагальнених факторів: недооцінка власної готовності до виконання завдання, страх відповідальності, знижена мотивація або інтерес до діяльності, соціальна орієнтація на зовнішню оцінку, схильність до надмірного перфекціонізму.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою, яка відображає ступінь їхньої згоди або незгоди, де 1 – однозначно ні, 2 – радше ні, 3 – важко відповісти, 4 – радше так, 5 – однозначно так.

Особливу увагу в інструкції приділено тому, що деякі твердження мають обернене формулювання, тому вимагають ретельного осмислення перед відповіддю.

Методика дозволяє комплексно оцінити прокрастинаційну поведінку, її психологічне підґрунтя та домінуючі мотиви, що блокують ініціативу особистості в процесі реалізації власних планів [6].

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Перед проходженням методик нами було проведено невеликий інструктаж серед респондентів. Кожен з опитуваних міг отримати відповіді на будь-які запитання задля роз'яснення незрозуміlostей і кращого усвідомлення методик.

Рівень суб'єктивного контролю (РСК) виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У разі екстернального типу людина вважає, що події, які з нею відбуваються, є наслідком дії зовнішніх сил – випадку, інших людей тощо. За інтернального типу людина схильна розглядати значущі події як результат власної діяльності [22].

Після отримання результатів за опитувальником на визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) – Бажина були виявлені наступні цікаві результати, продемонстровані у діаграмі і таблиці нижче.



Рисунок 2.1 – Графічне зображення загальних результатів за методикою Бажина на визначення рівня суб'єктивного контролю

Як ми можемо побачити, у 25 опитаних, з них 10 чоловіків (40%) і 15 жінок (34,9%) спостерігається низький рівень суб'єктивного контролю. Свідчить про те, що такі респонденти не бачать зв'язку між власними діями та важливими для них життєвими подіями, не вважають себе здатними впливати на їх перебіг і переконані, що більшість цих подій є наслідком випадку або втручання інших людей.

У 18 опитаних з них 9 чоловіків (36%) і 9 жінок (20,9%) встановлено високий рівень суб'єктивного контролю. Такі люди переконані, що більшість важливих подій у їхньому житті є наслідком їхніх власних дій. Вони

відчують особисту відповідальність за ці події та за те, як загалом складається їхнє життя.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів суб'єктивного контролю (РСК) серед чоловіків та жінок у відсотковому співвідношенні

Рівень суб'єктивного контролю	Чоловіки (%)	Жінки (%)
Низький	40,0%	34,9%
Середній	24,0%	44,2%
Високий	36,0%	20,9%

У 6 чоловіків (24%) і 20 жінок (44,2%) ми визначили середній рівень. Такі результати можуть вказувати на те, що ці респонденти частіше займають проміжну позицію між переконаністю у власному впливі на події та схильністю приписувати їх зовнішнім чинникам.

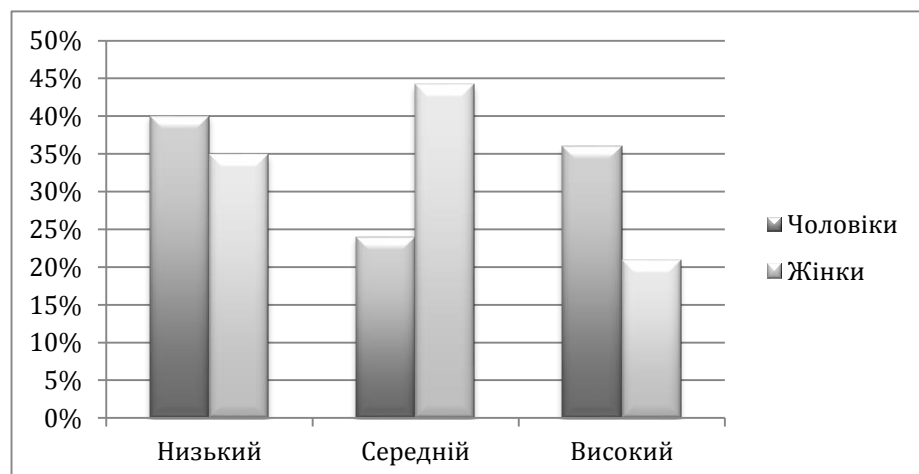


Рисунок 2.2. – Графічне зображення порівняння рівня суб'єктивного контролю опитаних чоловіків і жінок

Як ми можемо бачити у таблиці і рисунку вище, у жінок спостерігається більший відсоток респондентів з середнім рівнем (44.2%),

тоді як у чоловіків більшість має низький (40%). Ці результати можуть свідчити про певні відмінності у сприйнятті контролю над життєвими подіями між чоловіками та жінками.

Результати методики К. Лея дозволили нам отримати уявлення про поточний рівень прокрастинації опитаних і привели до наступних результатів.

Таблиця 2.3

Показники прокрастинації студентів-чоловіків і студенток-жінок за шкалою загальної прокрастинації К. Лея

Рівень прокрастинації	Чоловіки	Жінки
Високий (15–30 балів)	6	21
Середній (31–45 балів)	8	13
Низький (46–75 балів)	11	10

За методикою К. Лей майже половина респондентів, - 27 осіб (39.13%), з яких 6 чоловіків (24%) і 21 жінка (47.73%)) демонструє високий рівень прокрастинації, що вказує на стійку схильність відкладати важливі завдання навіть під тиском часу. Ці учасники часто почуваються пригніченими або тривожними під час виконання обов'язків, їм важко організувати свій робочий процес, що може призводити до зниження успішності й підвищеного рівня стресу.

Ще 21 учасник (8 чоловіків (32%) і 13 жінок (29.55%)) має середній рівень прокрастинації, тобто його відкладальні тенденції носять епізодичний, а не хронічний характер: в непрості або неприємні моменти вони можуть затримуватися з початком роботи, але в цілому встигають виконати завдання вчасно.

Інша група з 21 респондента (11 чоловіків (44%) і 10 жінок (22.73%)) характеризується низьким рівнем прокрастинації – це люди, які звично планують свої дії, швидко беруться до справ і рідко затримуються з дедлайнами.



Рисунок 2.3 – Особливості прояву прокрастинації за методикою К. Лея

Цікавою є разюча відмінність кількості учасників за статтю які мають низький і високий рівні, що ми продемонстрували в графічному зображенні нижче. Згідно з отриманих даних, майже половина жінок (47,7%) мають високий рівень прокрастинації, тоді як серед чоловіків ця цифра вполовину нижча (24%).

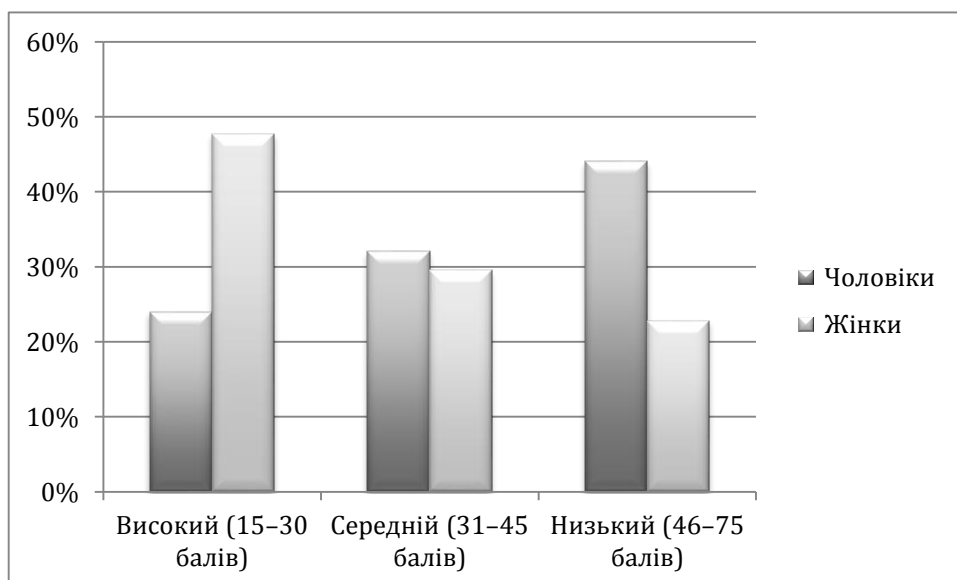


Рисунок 2.4 – Статеві особливості рівнів прокрастинації

Згідно з отриманих даних ми можемо зрозуміти, що у нашій вибірці опитаних студентів саме жінки більше схильні до відтермінування виконання необхідних завдань.

Методика Пейсахова на визначення здатності до самоуправління надала нам уявлення про здатність кожного учасника усвідомлено регулювати власну поведінку, ставити цілі, планувати дії та контролювати їхнє виконання. Результати продемонстровані у таблицях і діаграмах нижче.

Таблиця 2.4

Статеві особливості здатності до самоуправління

Рівень самоуправління	Чоловіки	Жінки
Низький рівень	3	7
Високий рівень	5	14
Середній рівень	17	23

Розподіл учасників за рівнем розвитку самоуправлінських навичок показує, що серед обстежених переважає середній рівень самоуправління — його мають більшість як чоловіків (68%, що є 17 з 25 осіб), так і жінок (52.27%, що є 23 з 44 осіб). Свідчить про те, що основна частина респондентів володіє базовими навичками цілепокладання, планування, самоконтролю, але водночас не досягла повної зрілості або автоматизованості цих процесів, що притаманно високому рівню самоуправління.

Втім, попри переважання середнього рівня, саме співвідношення інших категорій демонструє цікаві відмінності між чоловіками та жінками. Високий рівень самоуправління зафіксовано у 14 жінок, що становить приблизно третину всієї жіночої вибірки (31,8%), у той час як серед чоловіків таких лише п'ятеро, або 20% від їхньої загальної кількості.



Рисунок 2.5 – Особливості рівня самоуправління учасників

Виявлений показник свідчить, що жінки, принаймні в межах дослідження, частіше демонструють сформовану систему внутрішньої регуляції поведінки, краще вміють планувати діяльність, приймати рішення, нести відповідальність за власні дії та коригувати поведінку відповідно до змін зовнішніх чи внутрішніх умов. Така відмінність може бути зумовлена низкою чинників: соціальною роллю, вихованням, мотиваційними аспектами або більшою загальною схильністю до рефлексії, притаманною жінкам у молодому дорослому віці.

Натомість серед чоловіків чітко простежується тенденція до більш «консервативного» розподілу — більшість має саме середній рівень, тоді як як високих результатів менше. Ми можемо припустити, що чоловіки, ймовірно, мають певну стабільність у власній поведінці, проте менш схильні до глибокої саморефлексії, аналізу своїх вчинків і послідовного вдосконалення поведінкових стратегій. Однак це не свідчить про відсутність потенціалу для розвитку самоуправління — навпаки, такий «середній» профіль може означати наявність фундаменту, на якому можна будувати глибші навички самоконтролю та саморегуляції.

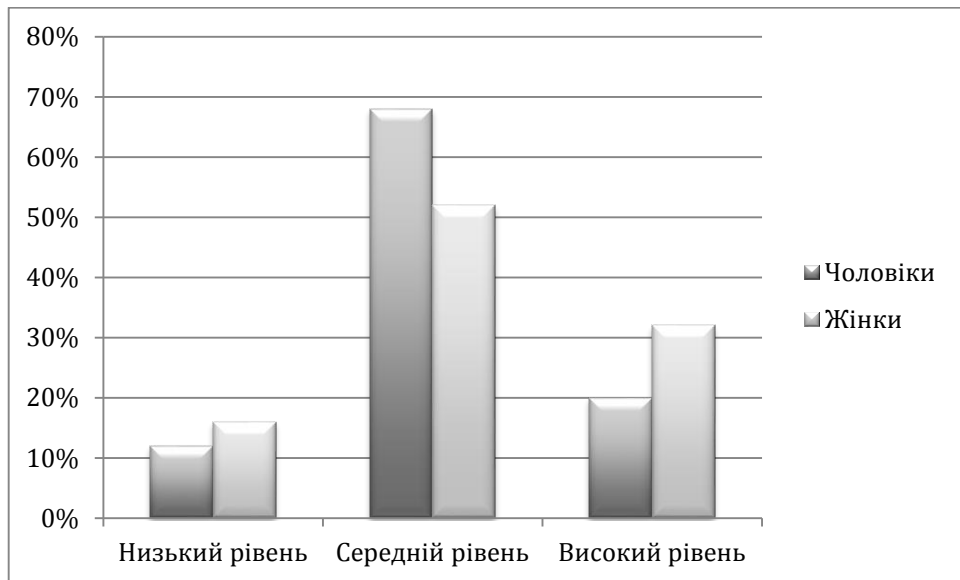


Рисунок 2.6 – Статеві особливості самоуправління

Ще більш показовою є частка респондентів із низьким рівнем самоуправління. Такий результат виявлено у 7 жінок (15,9%) та у 3 чоловіків (12%). Хоча різниця між цими показниками не є значною, вона вказує на деяку вразливість окремої частини жіночої вибірки до порушень у сфері самоуправлінських процесів. Імовірно, у цих учасниць спостерігаються труднощі з постановкою цілей, низький рівень особистої відповідальності, недостатній розвиток внутрішніх механізмів самоконтролю та організації поведінки. Можливими причинами таких результатів можуть бути підвищена емоційна нестабільність, залежність від зовнішніх оцінок, невизначеність життєвих орієнтирів або низький рівень впевненості у власних силах. Для чоловіків же низький рівень самоуправління трапляється рідше, проте з огляду на загальну меншу кількість високих результатів це свідчить скоріше про стримане функціонування механізмів самоуправління, ніж про їх відсутність або дисфункцію.

Результати дослідження за методикою В. І. Моросанової на стиль саморегуляції поведінки демонструють, що переважаючий рівень

саморегуляції в учасників – середній. Отримані дані продемонстровані для наочності у таблиці нижче.

Таблиця 2.5

Результати стилю саморегуляції поведінки за методикою

В. І. Моросанової

Рівень саморегуляції	Кількість осіб	Відсоток
Низький	7	10%
Середній	42	61%
Високий	20	29%

З усієї вибірки наших респондентів у цілих 42 учасників, - 61%, виявлено середній рівень саморегуляції, що свідчить про те, що більшість здатна планувати власну діяльність і контролювати результати, проте робить це нерегулярно і залежно від зовнішніх умов. Для наочності ми розробили діаграму з результатами для кращого сприйняття і продемонстрували її нижче.



Рисунок 2.7 – Особливості рівнів саморегуляції за методикою Моросанової

Ці студенти зазвичай виконують завдання, якщо отримують достатню мотивацію та чіткі вказівки, однак у моменти невизначеності чи стресу вони можуть відчувати труднощі із самоорганізацією та відкладати завдання «на потім». Таким чином, навчальна стратегія для них має включати регулярні проміжні дедлайни, індивідуальні зустрічі з наставником і елементи групової взаємопідтримки, щоб сформувати стійкі навички планування і самоконтролю.

Натомість ті 20 осіб (29 %), які виявили високий рівень саморегуляції, демонструють достаньо сформовані навички автономного навчання: вони впевнено визначають цілі, продумують послідовність дій, коригують власну поведінку залежно від результатів і здатні адаптуватися до змін. Ці студенти рідко потребують постійного зовнішнього контролю, тому доцільно залучати їх до ролі лідерів у проєктних групах, надавати більш складні завдання з елементами дослідження та самостійного планування, а також пропонувати їм виступати менторами для інших учасників. Їхній рівень саморегуляції може стати ресурсом у створенні спільнот взаємного навчання та підтримки, де обмін досвідом допомагатиме зміцнювати навички колег, що перебувають на середньому рівні.

Нарешті, невелика група з 7 осіб (10 %) має низький рівень саморегуляції, що означає, що вони не завжди в змозі самостійно планувати навчальний процес, систематично оцінювати результати та коригувати свою діяльність. Цим студентам притаманна схильність до прокрастинації, невміння виділити пріоритети та відсутність стабільного контролю над часом. Для них необхідні інтенсивні підтримувальні заходи: чіткий розпорядок занять, часті зустрічі з викладачем або куратором, а також програми розвитку навичок тайм-менеджменту і базових технік самоконтролю. Без такої допомоги вони ризикують гірше адаптуватися до академічного середовища та демонструвати невисоку успішність.

Чоловіки і жінки у нашій вибірці продемонстрували помірні, але помітні відмінності в рівнях саморегуляції, що ми продемонстрували у таблиці і гістограмі нижче. Серед чоловіків 16,7 % опинилися на низькому рівні, тоді як серед жінок лише 6,7 % – це ті, хто мав труднощі з організацією свого навчального процесу. Водночас жінок із високим рівнем саморегуляції виявилося 31,1 %, а чоловіків – 25 %. Середній рівень склав приблизно 58 % у чоловіків і 62 % у жінок.

Таблиця 2.6

Статеві особливості рівня саморегуляції

Рівень	Чоловіки	Жінки
Низький	4 особи (16.7%)	3 особи (6.7%)
Середній	14 осіб (58.3%)	28 осіб (62.2%)
Високий	6 осіб (25.0%)	14 осіб (31.1%)

Вказані дані свідчать про те, що жінки загалом краще опанували базові механізми планування, самоконтролю та оцінювання результатів: лише 3 із 45 жінок опинилися в зоні ризику низької самоорганізації, тоді як серед чоловіків таких відразу 4 із 24. Відповідно, у групі жінок збільшується частка тих, хто демонструє високий рівень автономності – кожна третя жінка здатна не просто спонтанно організувати свою діяльність, а й свідомо коригувати її у процесі виконання складних завдань. У чоловічій групі, хоч високий рівень і теж зустрічається (25 %), та вища питома вага тих, хто залишається на етапі формування навичок самоорганізації.

Практично це значить, що жінки у більшій кількості готові до відповідального планування навчального навантаження й менше ризикують через відсутність чіткої системи самоконтролю. Чоловікам у своєму навчальному процесі варто створювати більше зовнішніх орієнтирів і мотиваційних чинників, щоб знизити число тих, хто опиняється на низькому рівні, і допомогти їм перейти до середнього та високого рівнів.

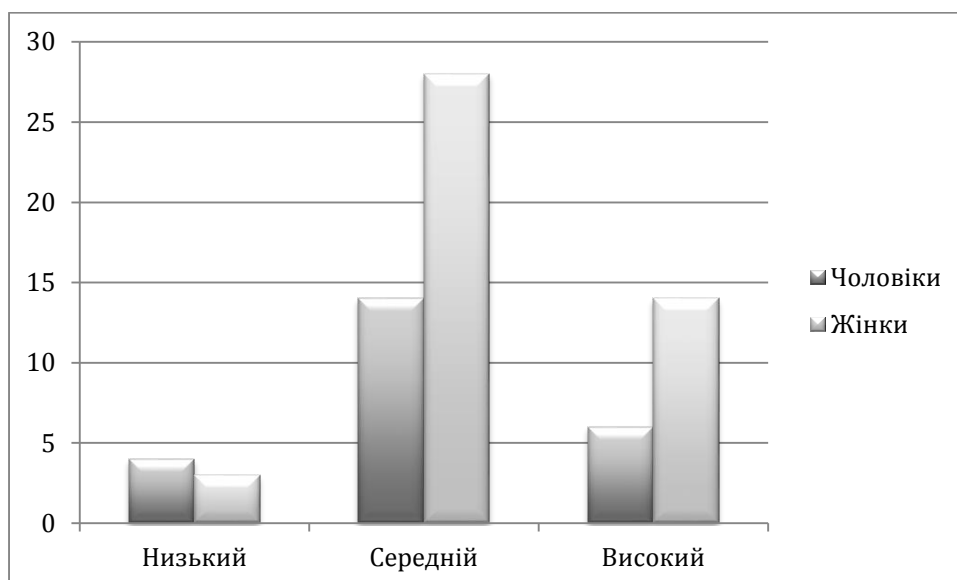


Рисунок 2.8 – Статеві особливості рівнів самоорганізації за методикою В. І. Моросанової

З іншого боку, жінки з високим рівнем саморегуляції можуть виступати посередниками в групових проєктах, надаючи підтримку тим, хто ще перебуває на середньому чи низькому рівні. У підсумку розрив у 10 % у категорії «низький» і в 6% у категорії «високий» говорить саме про те, що, хоча обидві групи загалом співмірно представлені на середньому рівні, серед жінок більше тих, хто здатний вчитися автономно, а серед чоловіків частіше трапляються студенти, які потребують додаткового супроводу.

Жінки в нашій вибірці помітно випереджають чоловіків у двох центральних компонентах саморегуляції: самостійності та плануванні, що ми можемо побачити у таблиці нижче.

Так, 91 % жінок демонструють високий рівень здатності автономно організовувати свою діяльність порівняно з 68 % у чоловіків; а 82 % жінок володіють вмінням розробляти чіткі плани, тоді як лише 56 % чоловіків використовують планування як домінуючу стратегію. Такі дані свідчать про те, що в цілому жінки мають більш упорядкований і послідовний підхід до виконання завдань і рідше потребують зовнішнього контролю чи нагадувань,

тоді як серед чоловіків частіше зустрічаються ті, хто покладається на імпровізацію або має труднощі з плануванням наперед.

Таблиця 2.7

Статеві відмінності високих рівнів прояву показників за шкалами методики

В. І. Моросанової на виявлення особливостей самоорганізації

Шкала	Кількість і відсоток жінок	Кількість і відсоток чоловіків
Самостійність	40 (91%)	17 (68%)
Планування	36 (82%)	14 (56%)
Програмування	12 (27%)	9 (36%)
Гнучкість	14 (32%)	8 (32%)
Прогнозування	2 (5%)	-
Моделювання	-	3 (12%)
Оцінювання	-	1 (4%)
Без шкали	3 (7%)	5 (20%)

Що стосується вміння «програмувати» свою діяльність (тобто деталізувати послідовність кроків), то тут чоловіки дещо переважають: 36 % проти 27 % у жінок. Можливим буде те, що представники чоловічої групи охочіше структурують процес виконання за допомогою чітких алгоритмів або послідовного розбиття на етапи, тоді як жінки, хоча загалом мають краще загальне планування, іноді йдуть уперед менш формалізовано, покладаючись на гнучкість і самоконтроль. Саме гнучкість у нас в обох статей виявилася однаковою – по 32 %. Такий результат говорить про те, що вміння адаптуватися до змінних обставин, миттєво коригувати свою діяльність і шукати альтернативні шляхи за необхідності приблизно однаковою мірою розвинуте в обох групах.

Цікавим є те, що лише 5 % жінок проявили домінування шкали прогнозування – здатність уявити кілька варіантів розвитку ситуації і обрати оптимальний сценарій. Натомість серед чоловіків цей показник дорівнює нулю: а от натомість у них зустрілося моделювання (11,1 %) і оцінювання результатів (4 %), яких узагалі не виявилось серед жінок. Значить, частина чоловічої групи швидше використовує умовні «моделі» майбутнього – обчислюють наслідки власних дій більш абстрактно і потім аналізують вже виконаний результат, натомість у жінок рідше виходить як домінуюча стратегія, оскільки вони більше покладаються або на прогнозування, або безпосередньо на гнучку самостійність.

У підсумку жінки значно рідше залишаються без жодної домінуючої стратегії: лише 7 % із них не назвали жодної шкали, тоді як серед чоловіків таких удвічі більше – 20 %. Це свідчить про більшу неоднорідність у способах саморегуляції серед чоловіків: частина з них може спонтанно обирати різні підходи і не мати чіткої лідерської стратегії, тоді як жінки переважно мають виражену комбінацію планування та самостійності.

Анкета М. Дворник, спрямована на виявлення особистісних причин прокрастинації, показала в цій вибірці цікаві особливості психологічних чинників, що сприяють відтермінуванню завдань. Нижче наведено таблицю з результатами всієї вибірки.

Таблиця 2.8

Результати за шкалами за анкетною М. Дворник

Шкала	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Недооцінка готовності	—	100%	—
Страх відповідальності	—	50.7%	49.3%
Знижена зацікавленість	—	63.8%	36.2%
Соціальна винагорода	7.2%	59.4%	33.3%
Педантизм	—	29%	71%

Аналіз загальної вибірки засвідчив, що середній рівень є домінуючим практично за всіма шкалами, що свідчить про наявність у респондентів помірної вираженості прокрастинаційних установок. Зокрема, за шкалою «Недооцінка готовності» 71% учасників продемонстрували середній рівень, 17% – високий, і лише 12% – низький. Вказує таке співвідношення на те, що більшість студентів не схильні сильно занижувати свою готовність, але можуть мати певні сумніви або труднощі при оцінці складності завдань і розподілі часу.

Страх відповідальності виявився дещо вищим: 45% респондентів мали високий рівень, 42% – середній, і лише 13% – низький. Це свідчить про наявність у значної частини студентів тенденцій до уникнення відповідальних завдань, що часто є емоційною основою прокрастинації.

Ще більш виразними є показники зниженої зацікавленості, де 43% студентів продемонстрували високий рівень, 48% – середній, і тільки 9% – низький. Отримані дані можуть бути ознакою мотиваційного виснаження, недостатньої внутрішньої зацікавленості або відсутності цінності у виконанні навчальних завдань.

За шкалою «Соціальна винагорода» спостерігається помірна розподіленість: 51% студентів мають середній рівень, 36% – високий, і 13% — низький. Результат свідчить про помірну, але не критичну залежність від зовнішніх стимулів (схвалення, похвали тощо).

Найбільш показовими є результати за шкалою «Педантизм»: 65% вибірки мали високий рівень, 33% – середній, і лише 2% – низький. Це свідчить про значну поширеність рис, пов'язаних із ригідністю, перфекціонізмом, неквапливістю, що часто спричиняє відтермінування справ.

Порівняльний аналіз результатів за статтю продемонстрований у таблиці нижче дозволив виявити низку особливостей, точні результати ми навели у таблиці нижче. Жінки частіше, ніж чоловіки, мали високий рівень страху відповідальності (50% проти 36%) та знижену зацікавленість (50%

проти 32%). Також серед жінок спостерігалася вища частка високого педантизму – 75% проти 48% серед чоловіків. Результат може свідчити про більшу емоційну чутливість та схильність до самокритичності, що проявляється як у тривожних очікуваннях, так і у прагненні до надмірної точності та якості у виконанні завдань.

Таблиця 2.9

Статеві відмінності за шкалами анкети М. Дворник

Шкала	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Жінки			
Недооцінка готовності	—	100%	—
Страх відповідальності	—	43%	57%
Знижена зацікавленість	—	60%	40%
Соціальна винагорода	13.6%	59%	27.4%
Педантизм	—	20.5%	79.5%
Чоловіки			
Недооцінка готовності	—	100%	—
Страх відповідальності	—	60%	40%
Знижена зацікавленість	—	70%	30%
Соціальна винагорода	—	60%	40%
Педантизм	—	40%	60%

Чоловіки ж частіше демонстрували високий рівень орієнтації на соціальну винагороду (44% проти 32% серед жінок), що вказує на більшу мотиваційну залежність від зовнішніх оцінок. Щодо недооцінки готовності, значущих статевих відмінностей не виявлено: середній рівень за цією шкалою домінує як серед жінок (68%), так і серед чоловіків (76%).

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що прокрастинаційна поведінка студентів має багатофакторну структуру, в основі якої лежать як когнітивні, так і емоційно-мотиваційні чинники.

Статеві відмінності вказують на специфіку реагування чоловіків і жінок у навчально-професійному середовищі, що може бути враховано в межах психологічного супроводу, коучингу або превентивної психокорекційної роботи.

З-поміж опитаних нами респондентів дві особи набрали рівно 0 балів за шкалою RSK, що свідчить про відсутність у них жорстко вираженого локусу контролю («нейтральний» тип). Оскільки головна мета полягала в порівнянні двох крайніх груп – інтерналів, які мають внутрішній локус контролю ($RSK > 0$), і екстерналів, які мають зовнішній локус контролю ($RSK < 0$), – ці двоє респондентів були виняті з подальшого аналізу. Таким чином, остаточно порівнювалися показники 67 учасників: 79,10 % із них (або 53 респонденти) належать до групи інтерналів, у яких суб'єктивна віра у власні зусилля і можливості переважає почуття зовнішньої детермінованості; 20,90% (14 осіб) утворюють групу екстерналів, у яких спостерігаються ознаки сприйняття подій як керованих переважно зовнішніми факторами (наприклад, удачею, стосунками з іншими або обставинами). Всі дані були внесені нами у табл. 2.10 нижче.

Для порівняння середніх рівнів різних психологічних показників у двох групах ми застосували непараметричний тест Манна–Уїтні. Метод обрано з огляду на невелику ймовірність нормального розподілу відповідних балів у підгрупах інтерналів та екстерналів, а також із врахуванням дискретного або напівдискретного характеру окремих шкал. Критерій Манна–Уїтні дозволяє перевірити гіпотезу про рівність розподілів двох незалежних вибірок без припущення про нормальність.

У результатах аналізу за показником «Здатність до самоуправління» (методика Пейсахової) середній бал інтерналів становив 26,42, а екстерналів — 27,21 ($U = 328$, $p = 0,5108$). Оскільки p -значення ($p = 0,5108$) значно перевищує традиційний рівень значущості $\alpha = 0,05$, різницю між групами вважаємо статистично недостовірною. Іншими словами, попри незначну

тенденцію до кількісної переваги екстерналів, вірогідність того, що ці відмінності є випадковими, дуже висока.

Таблиця 2.10

U-критерії-Манна-Уїтні інтерналів і екстернатів за шкалами і субшкалами емпіричного дослідження

Шкали	Інтернали	Екстернали	U-критерії-Манна-Уїтні
Здатність до самоуправління	$\mu = 26,42$	$\mu = 27,21$	328
Загальний рівень саморегуляції	$\mu = 2,70$	$\mu = 2,60$	457
Перфекціонізм (тут і далі за М. Дворник)	$\mu = 3,32$	$\mu = 3,20$	413
Дефіцит самодисципліни	$\mu = 2,92$	$\mu = 2,79$	397
Імпульсивність	$\mu = 2,75$	$\mu = 2,77$	357
Уникнення неприємностей	$\mu = 3,08$	$\mu = 2,96$	395
Соціальна прокрастинація	$\mu = 2,79$	$\mu = 2,53$	438
Оптимізм щодо строків	$\mu = 2,95$	$\mu = 2,92$	357

Наступний блок аналізу стосувався «**Загального рівня саморегуляції**» за методикою В. Моросанової (узагальнений бал у межах шкали 1–3, де 1 – низький, 2 – середній, 3 – високий). Інтернали мали середній бал 2,70, екстернали – 2,60 ($U = 457$, $p = 0,1847$). Знову ж таки, $p = 0,1847 > 0,05$ свідчить про відсутність статистично значущих відмін між групами. Свідчить отриманий результат про те, що, всупереч припущенню про більшу автономність інтерналів, їхній рівень саморегуляції в цілому не відрізняється від тих, хто більше орієнтований на зовнішні чинники.

Далі ми проаналізували п'ять окремих детермінант прокрастинаційних практик за анкетой М. Дворник, де кожна з підшкал оцінювалася за

трирівневою системою (1 – низький, 2 – середній, 3 – високий). Показник **«Перфекціонізм»** у інтерналів складав у середньому 3,32, у екстерналів – 3,20 ($U = 413$, $p = 0,5157$). Як бачимо, $p = 0,5157 > 0,05$, отже жодних значущих розбіжностей між тими, хто орієнтується на внутрішню мотивацію і максимально виважені стандарти, та тими, хто частіше замикається на зовнішніх чинниках, не знайдено.

За **«Дефіцитом самодисципліни»** інтерналам встановлено $\mu = 2,92$, екстернали – $\mu = 2,79$ ($U = 397$, $p = 0,6881$). Знову ж таки, $p > 0,05$, отже статистично недостовірно. Особливість цього показника полягає в тому, що він відображає ступінь нездатності людини організувати себе вчасно виконати задачі, зосередитись і довести справу до кінця. Отже, однак, навіть із різними локусами контролю власної поведінки, дефіцит самодисципліни в обох групах виявився приблизно на одному рівні.

У підшкалі **«Імпульсивність»** аналіз показав середнє значення 2,75 у інтерналів і 2,77 у екстерналів ($U = 357$, $p = 0,8409$). Тобто імпульсивність, як базова схильність діяти необдуманно, не залежить від того, чи людина вважає свої рішення результатом власних зусиль або під впливом зовнішніх обставин.

Ще дві підшкали – **«Уникнення неприємностей»** ($\mu = 3,08$ у інтерналів та $\mu = 2,96$ у екстерналів, $U = 395$, $p = 0,7107$) і **«Соціальна прокрастинація»** ($\mu = 2,79$ у інтерналів та $\mu = 2,53$ у екстерналів, $U = 438$, $p = 0,3046$) – також не показали статистично значущих відмін. Перша підшкала фіксує готовність відкладати завдання, якщо вони пов'язані з конфліктом чи небажаними міжособистісними взаємодіями; друга описує чинники, що базуються на соціальних аспектах (наприклад, бажанні сподобатися іншим або виконувати роботу заради похвали). Незважаючи на незначну відмінність у середніх (трохи вищий рівень уникнення у інтерналів та більша соціальна прокрастинація також у них), p -значення значно перевищує 0,05, і ми не можемо зробити висновку про те, що локус контролю впливає саме на ці форми відтермінування.

Останній показник, **«Оптимізм щодо строків»**, відображає, наскільки респондент оцінює власні можливості вкластися в межі встановлених термінів без надмірного стресу. Інтерналі отримали $\mu = 2,95$, екстернали – $\mu = 2,92$ ($U = 357$, $p = 0,8408$). Очевидно, що й тут статистичної різниці не виявлено.

Таким чином, у межах усієї вибірки з 69 осіб (але фактично 67, деякі мали $RSK = 0$) група інтерналів (79,10 %) та група екстерналів (20,90 %) не відрізняються достовірно за жодним із восьми проаналізованих показників: здатністю до самоуправління, загальним рівнем саморегуляції та окремими детермінантами прокрастинаційної поведінки («Перфекціонізм», «Дефіцит самодисципліни», «Імпульсивність», «Уникнення неприємностей», «Соціальна прокрастинація», «Оптимізм щодо строків»). Усі р-значення в тесті Манна–Уїтні виявилися вищими за загальноприйнятий поріг 0,05. Таким чином локус контролю, який розглядається як суб'єктивне уявлення про джерело подій у власному житті, у даному випадку не є суттєвим предиктором ані рівня самоуправління і саморегуляції, ані характеру прокрастинаційних мотивів серед студентів. Можна висунути припущення, що виявлені тенденції – наприклад, дещо вищий середній рівень соціальної прокрастинації або уникнення неприємностей у інтерналів – є результатом індивідуальних відмінностей або впливу інших змінних (наприклад, рівня тривожності, особистісних рис, ступеня мотивації), які потребують окремого дослідження.

Підсумовуючи, звертаємо увагу, що дослідження локусу контролю у зв'язку із прокрастинацією й саморегуляцією має значний прикладний потенціал: хоча в нашій вибірці локус контролю не виявив очікуваної ролі, такий результат не означає, що він завжди буде неважливим. Можливо, у більших або більш орієнтованих на певні професійні групи вибірках (наприклад, у майбутніх випускників із вищим рівнем конкуренції), а також із додаванням інших психометричних інструментів (наприклад, вимірів тривожності або рівня перфекціонізму в контексті очікувань зовнішніх

стандартів), локус контролю може виявитися вагомим чинником. Тому подальші дослідження варто проводити з урахуванням мультифакторних моделей, де локус контролю взаємодіє з іншими особистісними та контекстуальними детермінантами. Саме це дасть можливість точніше зрозуміти, у яких ситуаціях і за яких умов відчуття внутрішнього чи зовнішнього контролю справді впливає на здатність студентів долати прокрастинацію та керувати своїм часом.

2.4. Рекомендації для психологічної підтримки студентів з інтернальним і екстернальним типом локусу контролю

Результати показали, що прокрастинаційна поведінка, зниження саморегуляції та труднощі з самоуправлінням притаманні студентам незалежно від того, де вони розміщують відповідальність за події свого життя – всередині себе (інтернали) чи зовні (екстернали). У середньому, близько 79% студентів проявляють інтернальну установку, і лише близько 21% – екстернальну. Таке співвідношення важливо враховувати при створенні програм психопрофілактики та корекції.

Той факт, що прокрастинація виявляється однаково у студентів з різним типом локусу контролю, свідчить: для її подолання недостатньо лише змінити спосіб мислення про відповідальність. Необхідна робота з конкретними психологічними навичками – самодисципліною, вольовим контролем, тайм-менеджментом тощо.

Але ми вважаємо за необхідне розглянути і надати практичні рекомендації для психологічної підтримки студентів саме за відмінністю інтернального і екстернального типів локусу контролю.

Інтернали зазвичай вважаються більш відповідальними, організованими та самостійними. Проте дослідження показало, що вони також схильні до прокрастинації – можливо, через перфекціонізм, завищені

очікування до себе або високий рівень самокритики. Для таких студентів ефективними можуть бути:

- методики зниження тривожності;
- техніки «достатнього результату» замість ідеального;
- навички реалістичного планування;
- робота з критичним внутрішнім голосом (через когнітивно-поведінкові інструменти).

Екстернали, навпаки, можуть уникати відповідальності, не вірити у свою здатність впливати на ситуації. Проте навіть серед них прокрастинація не виявилася вищою. Тобто, вони можуть затягувати справи не тому, що не хочуть щось робити, а тому що не відчують достатнього впливу або підтримки. Рекомендації для таких студентів можемо виділити наступні:

- розвиток автономності через малі досягнення;
- вправи на усвідомлення особистих сильних сторін;
- підтримка з боку кураторів або наставників;
- робота з мотивацією та самооцінкою.

Оскільки прокрастинація є поширеною незалежно від типу локусу контролю, доцільно впроваджувати універсальні тренінгові програми. Зокрема:

- тренінги тайм-менеджменту, де студенти вчать розставляти пріоритети, планувати день, працювати з дедлайнами;
- майстер-класи з саморегуляції, під час яких навчають технік подолання стресу, зниження емоційного напруження, підвищення вольового контролю;
- психоедукаційні програми, які пояснюють, що таке прокрастинація, чому вона виникає, які є її наслідки, як нею керувати;
- індивідуальні консультації, де психолог допомагає зрозуміти особисті причини зволікань і працювати з ними.

Рекомендовано популяризувати серед студентів прості інструменти самодопомоги, наприклад:

- «техніка помідора» (pomodoro) – робота блоками по 25 хвилин з перервами, що підвищує фокус;
- метод «двох хвилин» – правило, що будь-яке завдання, яке займає менше двох хвилин, потрібно зробити одразу;
- щоденник прокрастинації, де студенти записують, які справи відкладають, і чому, щоб побачити шаблони;
- «списки важливого» – виділення не термінових, а значущих завдань для особистісного зростання. [1, 14, 3]

Важливо, щоби освітні заклади не лише оцінювали академічну успішність, а й підтримували саморегулятивні навички студентів.

Висновки до розділу 2

Здійснене нами емпіричне дослідження особливостей прокрастинації студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю. Вибірка дослідження включала 69 осіб, серед яких було визначено переважання осіб з інтернальним типом локусу контролю (79,10 %), у той час як 20,90 % студентів виявили екстернальну орієнтацію.

Аналіз рівня загальної прокрастинації, самоуправління, саморегуляції та окремих її детермінант (перфекціонізму, імпульсивності, дефіциту самодисципліни, уникнення неприємного, соціальної прокрастинації, оптимізму щодо строків) засвідчив, що статистично значущих відмінностей між інтерналами й екстерналами не виявлено (усі $p > 0,05$). Тобто тип суб'єктивного контролю не визначає істотних змін у рівнях зазначених показників серед студентської молоді.

Отриманий результат може свідчити про те, що прокрастинація є універсальною проблемою, яка виникає незалежно від того, як саме людина сприймає контроль над подіями свого життя. Хоча теоретично інтернали мають бути більш дисциплінованими та відповідальними, а екстернали –

більш залежними від зовнішніх обставин, у реальності це не гарантує суттєвих відмінностей у прояві прокрастинації.

Таким чином, результати розділу дозволяють зробити висновок, що для подолання прокрастинації необхідно зосереджуватись не стільки на зміні загальних установок (таких як локус контролю), скільки на розвитку конкретних психологічних навичок: самодисципліни, вольового зусилля, тайм-менеджменту та емоційної саморегуляції. Саме на це спрямовані практичні рекомендації, викладені в завершальній частині розділу, які можуть бути застосовані як у роботі психологів, так і у навчальній практиці вищих закладів освіти.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило розкрити особливості прокрастинації студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю та надати обґрунтовані висновки щодо характеру взаємозв'язку між цими психологічними явищами. У межах дипломної роботи було досягнуто поставлену мету та вирішено всі дослідницькі завдання.

У першому розділі проаналізовано теоретичні основи проблеми прокрастинації. Було встановлено, що прокрастинація є складним багатофакторним феноменом, який виявляється у навмисному зволіканні з виконанням завдань, незважаючи на наявну мотивацію та усвідомлення важливості справи. Систематизація наукових підходів дозволила виявити ключові теорії, що пояснюють прокрастинаційну поведінку через емоційні труднощі, низький рівень саморегуляції, недостатню мотивацію або втрату внутрішнього контролю. Особлива увага була приділена локусу контролю як важливому чиннику, що визначає індивідуальні відмінності у схильності до відкладання справ. Завдяки глибокому аналізу різноманітних наукових праць у ході теоретичного дослідження було виявлено залежність прокрастинації від локусу контролю.

Проведене емпіричне дослідження включало опитування 69 студентів, серед яких було виявлено переважання інтернального типу суб'єктивного контролю. Однак порівняльний аналіз за допомогою критерію Манна–Уїтні показав, що між інтерналами й екстерналами не існує статистично значущих відмінностей ані в рівні загальної прокрастинації, ані в рівні самоуправління, саморегуляції чи в окремих прокрастинаційних детермінантах, таких як імпульсивність, уникнення неприємного, соціальна прокрастинація або оптимізм щодо строків. Такий результат дозволив зробити важливий висновок: суб'єктивний контроль сам по собі не є домінантним чинником, що визначає вираженість прокрастинації, але є важливим чинником при вивченні її природи.

У ході аналізу було з'ясовано, що попри поширене уявлення про вищу саморегуляцію інтерналів, у реальних умовах студентського життя як інтернали, так і екстернали можуть однаково стикатися з труднощами у плануванні, виконанні завдань і контролі часу. Це вказує на те, що прояви прокрастинації радше залежать від навичок самоменеджменту, емоційної зрілості та здатності протистояти стресу, а не лише від способу приписування відповідальності.

Таким чином, гіпотеза про те, що студенти з інтернальним локусом контролю значно рідше виявляють прокрастинаційну поведінку, не підтвердилася емпірично. Логічно зробити висновок, що у профілактиці й подоланні прокрастинації слід звертати увагу не лише на формування інтернальності, а й на розвиток конкретних практичних навичок: вольового зусилля, тайм-менеджменту, здатності до прийняття рішень, подолання емоційних бар'єрів та зниження тривожності.

Результати дослідження мають практичне значення для психологічного супроводу студентів у процесі навчання. Зокрема, на основі виявлених тенденцій можуть бути розроблені корекційно-розвивальні програми, спрямовані на формування ефективних стратегій поведінки, зниження рівня прокрастинації та розвиток саморегуляторних ресурсів.

У підсумку, дана дипломна робота не лише підтвердила багатовимірність природи прокрастинації, а й висвітлила складність взаємозв'язку між цим феноменом і суб'єктивним контролем, що створює підґрунтя для подальших досліджень і вдосконалення практичної психологічної допомоги молоді.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Андреева І. Н. Психологія прокрастинації: теорія та практика, Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 168 с.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія, Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Ковальчук, О. П. Психологічна підтримка студентської молоді: практика сучасного ВНЗ, Львів: Вид-во ЛНУ, 2020. 212 с.
4. Пришак В. І. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2010. 150 с.
5. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків: Укр. держ. акад. залізн. трансп., 2017. 48 с.
6. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
7. Демчук О. А. Взаємозв'язок локусу контролю з копінг-стратегіями поведінки у структурі Я-концепції особистості. Особистість в умовах кризи та конфлікту: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2017.
8. Дмишко О. С. Співвідношення показників локусу контролю, емпатії та рівня домагань: результати факторного аналізу. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 65–70.
9. Гліченко О.О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. № 2. С. 78-79.
10. Ковальчук І. В. Феномен прокрастинації у психологічному універсамі. Габітус. 2023. Вип. 55. С. 56–60.

11. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Психологічні науки. 2019. № 2(13).
12. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. Психологічні науки. 2019. № 2(13). С. 213–220.
13. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190–197.
14. Тимошенко О. І. Емоційна саморегуляція та самодисципліна. Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021.
15. Хворостянко Н. Психологічні особливості мотиваційно-вольового компоненту соціальної ініціативності в студентському віці. Молодий вчений. 12 (100). 11-15. 2021.
16. Хижняк О. А. Локус контролю у становленні особистості захисника країни. Наука і освіта. 2009. № 1–2. С. 150–155.
17. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Концептуалізація поняття «прокрастинація» з позиції теорії тимчасової мотивації. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2019. Т. 7. № 201. С. 48–50.
18. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 211–218
19. Салюк М., Друк М. Особистісні фактори академічної прокрастинації студентів в умовах використання дистанційних технологій навчання. Journal of Psychology Research. 2022. Т. 28, № 11. С. 99–111.
20. Ставицька С., Кутішенко В. Взаємозв'язок локусу контролю та навчальної мотивації студентів-психологів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2024. Вип. 25 (70).

21. Черепехіна О. А., Буланов А. В. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. Modern Ways of Solving the Problems of Science in the World: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Париж, 10–11 груд. 2024 р.). Париж, 2024. С. 342–345.
22. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК). Персонал. 2003. № 3. С. 186.
23. Звідки береться прокрастинація та як перестати відкладати? UA Information 28.03.2025. URL: <https://uainformation.com/suspilstvo/zdorov-ya/zvidki-beretsya-prokrastinaciya-ta-yak-perestati-vidkladati/>
24. Лінощі. Словник української мови. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?sword=лінощі>
25. Методика "Особливості самоврядування" Н. М. Пейсахов. Всеосвіта : бібліотека методичних матеріалів. 14.02.2024. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodyka-osoblyvosti-samovriaduvannia-nm-peisakhov-783920.html>
26. Методика вивчення рівня суб'єктивного контролю (РСК). Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2469-metodyka-vyvchennia-rivnia-subiektyvnoho-kontroliu>
27. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова. Кафедра психології та педагогіки ФСП КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: <https://psy.kpi.ua/studentam/personal-growth/опитувальник-стиль-саморегуляції-п/>
28. Прокрастинація. Тлумачення українських слів. URL: <https://www.goroh.pp.ua/%D0%A2%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
29. Психологія: рівень суб'єктивного контролю. Освіта.ua. 28.03.2012. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29179/>

30. Рівень суб'єктивного контролю. ПСИХОЛОГІС. URL: http://psychologis.com.ua/uroven_subektivnogo_kontrolya.ht
31. Шкала прокрастинації за К. Лей. Всеосвіта: бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/010072ir-1b6b.docx.html>
32. Що таке прокрастинація і чому ми відкладаємо справи на потім? BBC News Україна 2019. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-48086432>
33. Що таке прокрастинація та як з нею боротися? ОН Клінік. URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-prokrastynatsiya-ta-yak-z-neyu-borotysya>
34. Пархоменко, А. С. Академічна прокрастинація як психологічна проблема: бакалавр. дипломна робота; наук. керівник О. В. Коротич; Криворіз. держ. пед. ун-т. Кривий Ріг, 2023. 51 с.
35. Evans J. R. Handbook of Neurofeedback: Dynamics and Clinical Applications. Нью-Йорк: Psychology Press, 2007. 382 с.
36. Malik J.A. Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance J. A. Malik, J. Educ. Psychol. 2019. № 18. С. 65-70.
37. Özberk E., T.T. Kurtça Profiles of Academic Procrastination in Higher Education: A CrossCultural Study Using Latent Profile Analysis International. Journal of Psychology and Educational Studies. 2021. № 1(1). P. 150-160.
38. Park S. Academic procrastinators and their self-regulation. Psychology. 2012. № 3 (1). P. 12-23.
39. Steel P. Arousal, avoidant, and decisional procrastinators: Do they exist? Personality and Individual Differences. 2010. № 48. P. 926-934.
40. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure P. Steel Psychological Bulletin. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.
41. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 145(3). P. 245–264. 2005.

42. Janssen T., Carton J. S. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*. 1999. Vol. 160. No. 4. P. 436–442.
43. Pychyl T. A., Sirois F. M. Procrastination, emotion regulation, and well-being. In: S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., P. 345–352). Oxford University Press. 2013.
44. Roberts M. J. Beck at 90. *The Cartographic Journal*. 2023. Vol. 60. No. 4. P. 264–281.
45. Steel P., Ferrari J. Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. 2013. Vol. 27, No. 1. P. 51–58.
46. Steel P., K. Klingsieck, Procrastination. *The international encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2015. №19. P. 73-78.
47. Tice D. M., R. F. Baumeister. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. № 8. C. 454-458.
48. Zhu D. P. Feeling of academic success, learning adaptability and academic procrastination of the college students major. *Lecture Notes in Electrical Engineering*. 2014. № 163. P. 75-81.
49. Klassen R. M., Krawchuk L. L., Rajani S. Academic procrastination and the role of culture: A cross-cultural investigation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(5), 651–668. 2010.
50. Leotti L. A., Iyengar S. S., Ochsner K. N. The effects of subjective loss of control on risk-taking behavior. *Psychological Science*. 2010. Vol. 21, No. 7. P. 956–962. DOI: 10.1177/0956797610372637.
51. Ly V., Wang K. S., Bhanji J., Delgado M. R. A Reward-Based Framework of Perceived Control. *Frontiers in Neuroscience*. 2019. Vol. 13. Article 65.
52. Senécal C., E. Julien, F. Guay, Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *Eur J Soc Psychol*. 2003. № 33(1). P. 135-45.

53. Klassen R. M., Ang R. P., Chong W. H., Krawchuk L. L., Huan V. S., Wong I. Y. F., Yeo L. S. Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361–379. 2010.
54. Mosing M. A., Pedersen N. L., Cesarini D., Johannesson M., Magnusson P. K. E., Nakamura J., Madison G., Ullén F. Genetic and Environmental Influences on the Relationship between Flow Proneness, Locus of Control and Behavioral Inhibition. *PLOS ONE*. 2012. Vol. 7, No. 11. Article e47958.
55. McGrath P. Procrastination Theories: Why People Procrastinate. Solving Procrastination. URL: <https://solvingprocrastination.com/procrastination-theories/>
56. The level of subjective control as a behavioral pattern of personality. «Bolashaq». 2023. URL: <https://bolashaq.edu.kz/en/novosti-en/the-level-of-subjective-control-as-a-behavioral-pattern-of-personality/>
57. Weakness of Will. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/weakness-will/>
58. Rudnick E. D. The effect of locus of control on the procrastination behavior of college students (Магістерська дисертація). Pittsburg State University. 1990.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ (РСК)

Опитувальник РСК складається з 44 пунктів. Він містить пункти, які вимірюють екстернальність-інтернальність у міжособистісних та сімейних стосунках, а також пункти, які вимірюють РСК щодо хвороб і здоров'я.

Для збільшення спектра можливих застосувань опитувальник сконструйований у двох варіантах, які відрізняються форматом відповідей досліджу-ваних.

Варіант Б призначений для психодіагностики. Він потребує відповіді за бінарною шкалою «згоден-не згоден».

Методика:

1. Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень походить від того, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, То нічого не вдієш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружельності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини, батьки та добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки у школі (інституті) часто залежать більше від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача), ніж від власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то загалом вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям видається успіхом чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то хоч би як вони намагалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те добре, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінено іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль та рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

Продовження додатку А

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже будь-якого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків щодо його виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні були інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею слідкувати та правильно одягати.
35. У складних обставин я волію почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди вважаю за краще приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість моїх невдач походить від невміння, незнання чи лінощів і мало залежало від везіння чи невдачі.

Інтерпретація і ключ:

Шкала загальної інтернальності (Із). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій. Таким чином, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою Із відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями в житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток та вважають, що більшість їх — результат випадку або дій інших людей.

Продовження додатку А

1. Із + —	2. Ід	Ключ + —	5. Ів + —
2 1		12 1	19 1
4 3		15 5	22 9
11 5		27 6	25 10
12 6		32 14	42 30
13 7		36 26	
15 8		37 43	6. Іх + —
16 9			13 3
17 10	3. Ін	+ —	34 23
19 14		2 7	
20 18		4 24	
22 21		20 33	
25 23		31 38	
27 24		42 40	
29 26		44 41	
31 28			
32 30	4. Іс	+ —	
34 33		2 7	
36 35		16 14	
37 38		20 26	
39 40		32 28	
42 41		37 41	
44 43			

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

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.

Текст опитувальника:

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 бали
<i>Абсолютно не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Абсолютно згоден(на)</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5

Продовження додатку Б

14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Прямі та обернені твердження</i>		<i>Номери тверджень</i>
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20
<i>Варіант відповіді</i>	<i>Пряме твердження</i>	<i>Обернене твердження</i>
<i>Абсолютно не згоден</i>	1 бал	5 балів
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 балів
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали
<i>Абсолютно згоден</i>	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

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

**ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК «ЗДАТНІСТЬ ДО САМОУПРАВЛІННЯ» Н.
ПЕЙСАХОВА**

Інструкція. Запропонована анкета дає можливість дізнатися про здатність володіти собою у різних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень.

Твердження, які вимагають звернення до досвіду. Якщо ви дійсно часто оцінюєте свої дії і вчинки, намагаєтесь знайти відповідь на поставлене питання, то сміливо відповідайте «так» (+), якщо ви це робите інколи, то відповідайте «ні» (–).

Твердження, які характеризують ваше ставлення до загальноприйнятої думки. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте «так» (+), якщо не згодні, то відповідайте «ні» (–).

Відповіді на наступні твердження занесіть у «Бланк відповідей» поруч із порядковим номером твердження.

Опитувальник:

- 1) Практика показує, що я вірно визначаю свої можливості у будь-якій діяльності.
- 2) Я передбачлива людина.
- 3) Беруся лише за те, що я зможу довести до кінця.
- 4) Зазвичай добре уявляю, що потрібно зробити, щоб досягти задуманого.
- 5) Постійно намагаюся знайти відповідь на запитання «Що таке добре та що таке погано».
- 6) Перш ніж зробити остаточний крок, я зважую всі «за» і «проти».
- 7) Завжди усвідомлюю те, що зі мною відбувається.
- 8) Непередбачені перешкоди не заважають мені довести справу до кінця.
- 9) У мене не вистачає терпіння довго розбиратися у тому, що не вирішується відразу.
- 10) У своїх вчинках та справах не люблю заглядати далеко наперед.
- 11) Рідко задумуюсь про головні цілі свого життя.
- 12) Відсутність продуманих планів не заважає мені досягати добрих результатів.
- 13) Часто важко сказати, чи того я досяг, чого хотів.
- 14) На вибір моїх рішень впливають не цілі, а настрої в даний момент.
- 15) Мені часто здається, що ціла година чи дві зникли невідомо куди.
- 16) Той, хто вважає за необхідне виправляти всі допущені промахи, не помічає, як робить нові.
- 17) Коли потрібно розбиратися у складній ситуації, відчуваю приплив енергії та сил.
- 18) Я чітко уявляю свої життєві перспективи.
- 19) Я вмію відмовлятися від усього, що відволікає мене від мети.
- 20) У своїх вчинках і словах слідую прислів'ю «Сім разів відміряй, один – відріж».
- 21) Приділяю багато часу, щоб зрозуміти, з яких позицій необхідно оцінювати свої дії.
- 22) У своїх діях я успішно поєдную ризик з обачністю.
- 23) Необхідність перевіряти себе стала моєю другою натурою.
- 24) Коли у мене псуються стосунки з людьми, можу змінити ці стосунки.
- 25) Як правило, мені буває важко виділити головне в ситуації, що склалася.
- 26) Життя показує, що мої прогнози рідко справджуються.
- 27) Люди, які завжди чітко знають, чого хочуть, видаються мені надто раціональними.

Продовження додатку В

- 28) Успіх супроводжує того, хто не планує заздалегідь, а покладається на природний перебіг подій.
- 29) Мені не вистачає почуття міри у відносинах із близькими.
- 30) Мене гнітить необхідність приймати термінові рішення.
- 31) Зазвичай я мало стежу за своєю промовою.
- 32) Деякі свої звички я охоче змінив би, якби знав, як це зробити.
- 33) Чого я хочу і що маю зробити – ось предмет моїх постійних роздумів.
- 34) Наперед знаю, яких вчинків можна очікувати від людей.
- 35) Зазвичай від початку чітко уявляю майбутній результат.
- 36) Поки не склав в голові чіткого, конкретного плану, не починаю серйозної розмови.
- 37) У мене завжди є точні орієнтири, за якими я оцінюю свою працю.
- 38) Я завжди враховую наслідки прийнятих мною рішень.
- 39) Уважно стежу за тим, чи розуміють мене під час суперечок.
- 40) Я готовий знов і знов займатися вдосконаленням уже закінченої роботи.
- 41) Скільки не аналізую свої життєві труднощі, не можу досягти повної ясності.
- 42) Життя таке складне, що я вважаю марною тратою часу передбачати перебіг подій.
- 43) Наслідування одного разу поставленої мети дуже збіднює життя.
- 44) Вважаю, що плануй, що не плануй, а обставини завжди сильніші.
- 45) Останнім часом ловлю себе на тому, що надаю великого значення дрібницям, забуваючи про головне.
- 46) Мені зазвичай не вдається знайти правильне рішення через велику кількість можливих варіантів.
- 47) Під час суперечок не помічаю, як «виходжу з себе».
- 48) Зробивши справу, волію не виправляти навіть явні прорахунки.

Інтерпретація:

Загальний рівень самоуправління (Σ заг):

Стать	Рівень самоуправління	Діапазон балів (Σ заг)
Жінки	Низький	0–20
	Середній	21–35
	Високий	36–48
Чоловіки	Низький	0–21
	Середній	22–36
	Високий	37–48

Тлумачення рівнів.

Високий рівень: Особистість має сформовану систему самоуправління, здатна раціонально оцінювати ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Однак можлива надмірна раціональність, що може призводити до недостатньої емоційної гнучкості.

Середній рівень: Система самоуправління розвинена, але може бути нестабільною в нових або стресових ситуаціях. Особистість здатна адаптуватися, але іноді потребує зовнішньої підтримки.

Низький рівень: Система самоуправління недостатньо сформована. Особистість може мати труднощі з плануванням, контролем та корекцією власної поведінки, що призводить до емоційної нестабільності та труднощів у досягненні цілей.

«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Методика:

- 1) Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
- 2) Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
- 3) Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
- 4) Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
- 5) Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
- 6) Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
- 7) Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
- 8) Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
- 9) Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
- 10) Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
- 11) Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
- 12) Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
- 13) Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
- 14) Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
- 15) Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
- 16) У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
- 17) Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
- 18) Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
- 19) Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
- 20) Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
- 21) Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
- 22) Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
- 23) У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.

Продовження додатку Г

- 24) При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
- 25) Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
- 26) Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
- 27) Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
- 28) Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
- 29) Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
- 30) У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
- 31) Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
- 32) Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
- 33) Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
- 34) Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
- 35) Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
- 36) В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
- 37) Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
- 38) Рідко відступаю від розпочатої справи.
- 39) Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
- 40) Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
- 41) Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
- 42) Я не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
- 43) Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
- 44) Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
- 45) Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
- 46) Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму.

Продовження додатку Г

Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. У піддослідних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У піддослідних з низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій.

Продовження додатку Г

У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Продовження додатку Г

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності. У піддослідних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК

Інструкція для учасників дослідження: 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:

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Однозначно ні</i>	<i>Радше ні</i>	<i>Можливо так, можливо ні</i>	<i>Радше так</i>	<i>Однозначно так</i>

Текст опитувальника:

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

Продовження додатку Г

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

Продовження додатку Г

37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слушна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок 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 фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
«Подолання страху відповідальності»	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання.
«Знижений рівень зацікавленості»	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
«Орієнтація на соціальну винагороду»	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
«Схильність до педантизму»	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.