

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
ДИЗАЙНУ

Факультет мистецтв і моди

Кафедра професійної освіти в сфері технологій та дизайну

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Виконала: студентка групи БПс-22

Горобець Марія Андріївна

Науковий керівник д.психол.н.,

доц. Добровольська Н.А.

Рецензент к.психол.н.,

ст.в. Тихоитрова А.А.

Київ 2026

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Факультет мистецтв і моди

Кафедра професійної освіти в сфері технологій та дизайну

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПОСТД

_____ Алла СЕМЕНОВА

“ _____ ” _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Горобець Марії Андріївні

1. Тема кваліфікаційної роботи: ***Психологічні детермінанти прокрастинації здобувачів вищої освіти***
Науковий керівник роботи Добровольська Наталія Анатоліївна,
д.психол.наук, доцент
затверджена наказом КНУТД від 17.03.2026 р. № 62-уч
2. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблеми прокрастинації та її психологічних детермінант у здобувачів вищої освіти, результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентів вищого навчального закладу із застосуванням психодіагностичних методик, а також дані їх статистичної обробки.
3. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. У першому розділі розкрито теоретичні засади психологічних детермінант прокрастинації, її види та провідні симптоми та особистісно-психологічне підґрунтя прокрастинації у здобувачів вищої освіти, у другому – представлено організацію, результати емпіричного дослідження та

практичні рекомендації щодо запобігання виникнення ознак проявів академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти.

4. Дата видачі завдання 17.03.2026 р.

5. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Ім'я, прізвище та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапу кваліфікаційної роботи	Орієнтовний термін виконання	Примітка про виконання
1	Вступ	березень 2026 р.	виконано
2	Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	березень – квітень 2026 р.	виконано
3	Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	квітень – травень 2026 р.	виконано
4	Висновки	травень 2026 р.	виконано
5	Оформлення (чистовий варіант)	травень 2026 р.	виконано
6	Подача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для відгуку (за 14 днів до захисту)	29.05.2026 р.	виконано
7	Подача кваліфікаційної роботи для рецензування (за 12 днів до захисту)	08.06.2026 р.	виконано
8	Перевірка кваліфікаційної роботи на наявність ознак плагіату (за 10 днів до захисту)	10.06.2026 р.	виконано
9	Подання кваліфікаційної роботи завідувачу кафедри (за 7 днів до захисту)	15.06.2026 р.	виконано

З завданням ознайомлена:

Студентка _____

Марія ГОРОБЕЦЬ

Науковий керівник _____

Наталія ДОБРОВОЛЬСЬКА

АНОТАЦІЯ

Горобець М. А. Психологічні детермінанти прокрастинації здобувачів вищої освіти. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Київський національний університет технологій та дизайну, Київ, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню психологічних детермінант прокрастинації здобувачів вищої освіти. У роботі здійснено комплексний аналіз наукових підходів до розкриття сутності прокрастинації як феномену дисфункціональної саморегуляції, визначено її види, провідні симптоми та особистісно-психологічне підґрунтя в студентському середовищі.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці зі 50 студентів 1–4 курсів закладів вищої освіти із застосуванням валідної методики «Шкала академічної прокрастинації» (PASS) Л. Соломон та Е. Ротблум. Встановлено високий рівень поширеності академічної прокрастинації серед респондентів (66% студентів регулярно або часто відкладають виконання навчальних завдань) та її полікомпонентну природу. Виявлено, що провідними психологічними детермінантами зволікання виступають дефіцит внутрішньої мотивації, труднощі тайм-менеджменту, перфекціонізм, страх невдачі та емоційне виснаження. Доведено, що механізми прокрастинації змінюються залежно від її інтенсивності: від уникнення стресу на помірних етапах до стійких поведінкових патернів на етапах хронізації.

На основі отриманих результатів розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та редукцію проявів академічної прокрастинації, яка охоплює когнітивно-поведінковий, емоційно-особистісний та організаційний вектори. Результати роботи можуть бути використані практичними психологами, викладачами та адміністрацією закладів вищої освіти для побудови ефективних програм психологічної підтримки студентської молоді.

Ключові слова: прокрастинація, психологічні детермінанти, здобувачі вищої освіти, емоційна сфера, академічна прокрастинація, навчальна діяльність.

ANOTATION

Horobets M. A. Psychological determinants of procrastination among higher education students. Qualification paper for the degree of Bachelor in Specialty 053 "Psychology". Kyiv National University of Technologies and Design, Kyiv, 2026.

The qualification paper is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of psychological determinants of procrastination among higher education students. The paper provides a comprehensive analysis of scientific approaches to understanding procrastination as a phenomenon of dysfunctional self-regulation, identifies its types, leading symptoms, and personal-psychological grounds in the student environment.

The empirical study was conducted on a sample of 50 students from the 1st to 4th years of higher education institutions using the validated "Procrastination Assessment Scale for Students" (PASS) by L. Solomon and E. Rothblum. A high prevalence of academic procrastination among respondents was established (66% of students regularly or frequently postpone academic tasks), as well as its polycomponent nature. It was revealed that the leading psychological determinants of procrastination are a deficit of intrinsic motivation, time management difficulties, perfectionism, fear of failure, and emotional exhaustion. It has been proven that the mechanisms of procrastination change depending on its intensity: from stress avoidance at moderate stages to stable behavioral patterns at the stages of chronicity.

Based on the obtained results, a system of practical recommendations has been developed aimed at preventing and reducing manifestations of academic procrastination, covering cognitive-behavioral, emotional-personal, and organizational vectors. The results of the work can be used by practical psychologists, teachers, and administrators of higher education institutions to build effective psychological support programs for students.

Keywords: procrastination, psychological determinants, higher education students, emotional sphere, academic procrastination, educational activity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	12
1.1.Значення прокрастинації в психології	12
1.2. Види та провідні симптоми прокрастинації.....	16
1.3. Особистісно-психологічне підґрунтя прокрастинації у здобувачів вищої освіти	18
1.3.1. Вплив освітнього середовища університету на розвиток академічної прокрастинації студентів.	18
1.3.2. Мотиваційна складова чинників прокрастинації у освітній діяльності студентів	20
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
2.1. Організація дослідження	24
2.2. Методи і методики дослідження	27
2.3.Аналіз результатів дослідження	29
2.4. Практичні рекомендації щодо запобігання виникнення ознак проявів академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти	40
Висновки до розділу 2	43
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми. В наш час помітно актуальною в сфері вищої освіти стає проблема якісного навчання студентів. Збільшений обсяг навчальної діяльності, потреба в осяганні великої кількості інформації та об'ємний перелік вимог до академічної успішності створюють необхідність формування навичок відповідального навчання та саморегуляції.

Ще більш ширшою стає ця проблема через вплив новітнього освітнього простору, якому властиві висока динаміка, популяризація цифрового навчання та потреба у вчасній адаптації студентів до академічних задач, які постійно збільшуються в обсязі. Вміння раціонально розподіляти власний час, бути спроможним контролювати себе та свій навчальний процес є невід'ємною умовою в професійному зростанні та особистісному благополуччі студента.

Серед студентів в той же час набуває більшої поширеності явище прокрастинації. Воно характерне свідомим відтермінуванням виконання поставлених важливих задач, при цьому ігноруючи ймовірні незадовільні наслідки. Прокрастинація здійснює негативний вплив на академічну успішність, психологічний стан студентів, а також є причиною високої тривоги, вразливості до стресу та низького рівня самооцінки.

До того ж, постійне відтермінування задач спроможне лишати негативний відбиток на рівні навчального ентузіазму, задоволеності навчальним процесом та гармонії особистості. Нагромадження нереалізованих задач часто може бути наслідком переживання провини, душевної напруги та емоційного вигорання. Це перешкоджає навчальному процесу та нівелює академічну успішність.

Окремого розгляду вимагає вивчення психологічних детермінант прокрастинації, тому що дане явище складної природи та має зв'язок із групою внутрішніх індивідуально-психологічних характеристик: мотиваційних, емоційних, вольових, особистісних чинників. Знання цих

характеристик дає змогу глибше трактувати механізми появи прокрастинації та допомагає в розробці дієвих методів для її профілактики та усунення.

Акцентуванню уваги вартує аналіз взаємовідношення прокрастинації з наступними психологічними властивостями: особливості мотиваційної сфери, ступінь впевненості у собі, тривожність, владнання над собою та страх помилки. З'ясування впливу чинників дає можливість створити ґрунт для проєктування програм психологічної підтримки та корекції зволікання поміж студентів.

Попри об'ємну групу наукових досліджень, питання прокрастинації у здобувачів вищої освіти є досі мало вивченим, особливо глибокого вивчення її детермінант. З огляду на це, потреба в теоретичних та емпіричних досліджень даної проблеми є необхідною, тому й надає актуальності темі цієї дипломної роботи.

Отже, дана тема актуальна через потребу глибшого вивчення психологічного підґрунтя та детермінант прокрастинації у студентської молоді, що несе теоретичну та практичну цінність для психології та сфери вищої освіти сьогодення.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як психологічний феномен у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: особливості психологічних детермінант прокрастинації здобувачів вищої освіти.

Гіпотези:

1. Припускається, існує взаємозв'язок між психологічними особливостями студентів та силою прояву навчальної прокрастинації.
2. Припускається, що студенти з неоднаковим рівнем яскраво помітною академічною прокрастинацією матимуть різні особливості прояву її психологічних детермінант.
3. Очікується, що відмінні типи прояву академічної прокрастинації мають різний вплив на якість виконання освітньої задачі здобувачами вищої освіти.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних детермінант прокрастинації здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми прокрастинації, розкрити її сутність, зміст та місце в сучасній психологічній науці як феномену дисфункціональної саморегуляції.

2. Проаналізувати основні види та провідні симптоми прокрастинації (когнітивні, емоційні, поведінкові), а також класифікації цього явища залежно від сфери прояву та інтенсивності.

3. Визначити особистісно-психологічне підґрунтя академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти, зокрема вплив освітнього середовища університету та мотиваційної складової на її виникнення й закріплення.

4. Емпірично дослідити рівень поширеності, частоту та ступінь проблемності академічної прокрастинації серед здобувачів вищої освіти, а також диференціацію її проявів залежно від типу навчальної діяльності.

5. Виявити провідні психологічні детермінанти академічної прокрастинації (мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові) та встановити динаміку зміни її механізмів залежно від інтенсивності прояву.

6. На основі отриманих емпіричних даних розробити систему практичних рекомендацій для здобувачів вищої освіти, викладачів та практичних психологів, спрямовану на профілактику й редукцію проявів академічної прокрастинації.

Методи дослідження:

Було задіяно наступні методи дослідження в комплексі: теоретичні – порівняння, аналіз, синтез, структурування та узагальнення наукових джерел; емпіричні – методики для визначення рівня прокрастинації та психологічних характеристик студентів у формі анкетування з допомогою Google Forms;

математично-статистичні методи при обробці та інтерпретації кінцевих показників.

Теоретичні методи: порівняння, аналіз, синтез, структурування та узагальнення наукових джерел з психології з питань дослідження психологічних детермінант прокрастинації здобувачів вищої освіти.

Емпіричні методи: анкетування, психодіагностичні: Шкала академічної прокрастинації PASS (*Procrastination Assessment Scale for Student*), автори Л. Соломон, Е. Ротблум [47].

База дослідження:

Емпіричне дослідження проводилося на базі Київського національного університету технологій та дизайну. У дослідженні були задіяні здобувачі вищої освіти у кількості 50 осіб віком від 18 років. Вибірка складається з студентів (хлопців та дівчат) 1-4 курсів та різних спеціальностей.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх застосування в роботі практичних психологів, викладачів та адміністрації закладів вищої освіти.

Для практичних психологів: розроблена система практичних рекомендацій щодо профілактики та редукції академічної прокрастинації може слугувати методичною основою для проведення індивідуальних консультацій, тренінгових занять та психокорекційних програм зі студентами. Методика PASS (Л. Соломон, Е. Ротблум), яка продемонструвала високу інформативність у ході дослідження, рекомендована для використання в центрах психологічної підтримки ЗВО з метою ранньої діагностики причин зволікання.

Отримані дані та рекомендації (зокрема, техніки тайм-менеджменту, декомпозиції завдань, емоційної саморегуляції та подолання перфекціонізму) можуть бути використані самими здобувачами вищої освіти як практичний інструментарій для підвищення академічної успішності, розвитку навичок самоорганізації та збереження психологічного благополуччя.

Результати дослідження щодо впливу освітнього середовища,

структури навчальних завдань та мотиваційного дефіциту на виникнення прокрастинації можуть бути враховані при проєктуванні навчальних курсів, оптимізації обсягів самостійної роботи студентів та побудові ефективної системи академічної підтримки.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Виконана на 60 сторінках комп'ютерного тексту, містить 1 таблицю, 8 рисунків. Список використаних джерел налічує 53 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Значення прокрастинації в психології

Прокрастинація являє собою свідоме й цілеспрямоване відтермінування виконання важливих завдань, попри усвідомлення їхньої необхідності та потенційних негативних наслідків. Цей феномен набуває дедалі більшого значення в сучасних психологічних дослідженнях, присвячених вивченню внутрішнього світу індивіда, його мотиваційних механізмів та особливостей саморегуляції поведінки. Згідно зі статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 96% людей у всьому світі стикалися з епізодами прокрастинації хоча б один раз протягом життя. Водночас для 52% населення цей феномен перетворюється на постійне джерело труднощів, що виникають щодня [7, с.4]. Переважна більшість осіб, схильних до систематичного відтермінування справ, належить до категорії здобувачів вищої освіти в університетських та інших закладах вищої школи [7, с.66].

Історично поняття «прокрастинація» було введено в науковий обіг американськими психологами. Саме дослідження, започатковані в 1970-х роках, заклали фундамент для створення надійних і валідних психодіагностичних інструментів, які дозволяють об'єктивно оцінювати прояви цього явища. Американські психологи, зокрема А. Елліс і В. Кнаус, одними з перших охарактеризували прокрастинацію як ірраціональну форму поведінки, що виникає переважно через песимістичні упередження щодо власних можливостей та ефективності майбутніх дій [29]. У свою чергу, Л. Соломон представила концепцію академічної прокрастинації як специфічного різновиду зволікання, характерного саме для освітнього середовища. Дослідниця наголошувала на внутрішніх мотиваційних конфліктах, які перешкоджають успішному виконанню навчальних завдань [47]. Важливий

внесок у розуміння феномену зробив Клай Стівен Лей, який запропонував чітке розмежування між хронічною та ситуативною формами прокрастинації, що суттєво спростило теоретичний аналіз і практичне вивчення даного психологічного явища [38].

Сучасна психологічна наука пропонує широкий спектр теоретичних підходів, спрямованих на пояснення причин виникнення й підтримки прокрастинації в людській поведінці. З позицій когнітивної теорії, основними детермінантами цього стану виступають ірраціональні системи переконань, знижена самооцінка щодо власних здібностей, а також спотворене сприйняття наявних часових ресурсів. Поведінкова перспектива розглядає прокрастинацію як результат уникнення конкретних дій через страх дискомфорту, невизначеності чи потенційної невдачі. Мотиваційний підхід акцентує увагу на внутрішньому конфлікті між швидким емоційним полегшенням, яке приносить відтермінування, та довгостроковими особистісними цілями, що вимагають зусиль. На противагу цьому, представники теорії саморегуляції стверджують, що прокрастинація виникає насамперед через дефіцит самоконтролю, недостатнє планування діяльності та неспроможність тривалий час підтримувати цілеспрямовану поведінку.

На основі зазначених теоретичних підходів у психологічній практиці сформувалася ціла низка спеціалізованих психодіагностичних методик. Так, М. Айткен розробив шкалу академічної прокрастинації (Aitken Procrastination Inventory), яка дає змогу проводити кількісну оцінку схильності студентів до систематичного відтермінування навчальних завдань [24]. Для глибшого дослідження причин прокрастинації саме в студентському середовищі Л. Соломон, Е. Ротблум створили інструмент PASS (Procrastination Assessment Scale for Students) [47]. Крім того, Б. Такман запропонував шкалу, яка вимірює загальний рівень прокрастинації як відносно стійкої особистісної характеристики [50].

В Україні систематичне та детальніше наукове вивчення проблем прокрастинації розпочалося наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років.

Значний внесок у теоретичне осмислення та емпіричне дослідження цього феномену здійснили Н. Плахотнюк, О. Макаревич, Л. Суворова. Науковиці особливу увагу приділили аналізу взаємозв'язків між рівнем саморегуляції особистості, мотивацією до досягнення успіху та процесом інтеграції студентів у навчальне середовище закладів вищої освіти [14].

За результатами опитувань, самі студенти найчастіше називають головними чинниками виникнення прокрастинації переживання щодо майбутнього, спричинені нестабільною соціально-політичною ситуацією в країні, а також лій і стрес [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с.131]. Важливим джерелом відтермінування завдань виступає особистісна стресова чи психотравмуюча подія, яка суттєво ускладнює концентрацію уваги на необхідній діяльності та провокує її систематичне відкладання. У разі хронічного впливу таких психотравмуючих факторів подібні епізоди поступово набувають рутинного характеру, перетворюючись на стійкий поведінковий патерн, що закріплюється в повсякденній діяльності індивіда.

Сучасні дослідники традиційно розрізняють нормативну та ненормативну форми прокрастинації. Нормативна прокрастинація періодично проявляється в більшості людей і не спричиняє суттєвих негативних наслідків для їхнього функціонування. Натомість ненормативна прокрастинація пов'язана з підвищеною вразливістю особистості та призводить до цілої низки несприятливих наслідків, зокрема почуття провини, зниження продуктивності діяльності, стійкого стресу, інтенсивних емоційних переживань через усвідомлення власної неуспішності, міжособистісних конфліктів, спричинених нехтуванням обов'язками, а також соматичних розладів [6, с.57].

Питанням академічної прокрастинації присвячені праці С. Бабатіної [2], Дж. Бурки [27], Н. Мілграм [40], Р. Феррарі [31], та інших дослідників. Вони підкреслюють, що синдром прокрастинації не становить глобальної проблеми, якщо має переважно епізодичний характер і не переходить у хронічну форму. Водночас хронічна прокрастинація здатна спричиняти

серйозні труднощі в життєдіяльності студентів, особливо тих, хто навчається на спеціальностях, що не відповідають їхнім інтересам, або в навчальних закладах, які не узгоджуються з їхніми освітніми уподобаннями. У таких випадках студенти часто пропускають заняття, відкладають виконання завдань на останній момент, навіть коли для підготовки було відведено достатньо часу.

С. Світенко та С. Бабатіна зазначають, що поява симптомів прокрастинації у здобувачів вищої освіти найчастіше зумовлюється відсутністю внутрішньої мотивації, труднощами в налагодженні соціальних контактів, а також підвищеним рівнем емоційної напруги під час навчального процесу. У студентській поведінці прокрастинація нерідко проявляється у поєднанні емоційно-орієнтованих стратегій копінгу з копінгом, спрямованим на уникнення. З цього випливає, що чим вищий рівень ризику розвитку схильності до прокрастинації, тим частіше індивід вдається до раціоналізації як механізму психологічного захисту [2].

Серед додаткових джерел виникнення прокрастинації дослідники виділяють схильність до перекладання власних зобов'язань на інших учасників взаємодії, що особливо помітно в умовах командної роботи, де результат залежить від спільних зусиль. Однією з ключових причин формування та закріплення цього феномену в студентському середовищі залишається низький рівень мотивації до навчальної діяльності [36; 44; 52].

Таким чином, комплексний аналіз теоретичних і емпіричних даних дозволяє глибше зрозуміти багатогранну природу прокрастинації в українському академічному контексті, окреслити її основні детермінанти та наслідки, а також створити наукове підґрунтя для розробки цілеспрямованих профілактичних і корекційних програм, спрямованих на оптимізацію навчального процесу та підвищення психологічного благополуччя студентів.

1.2. Види та провідні симптоми прокрастинації

У сучасній психологічній літературі прокрастинацію розглядають як складний багатокомпонентний феномен, що чинить суттєвий вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Ф. Сіруа та Т. П'юхіл визначають її як дисфункціональний прояв саморегуляції, який характеризується систематичним відтермінуванням виконання важливих завдань, навіть за умови чіткого усвідомлення їхньої необхідності. Дослідники особливо наголошують на стійкій тенденції віддавати перевагу короткостроковому емоційному полегшенню натомість виконання тривалих і ресурсозатратних завдань. Для здобувачів вищої освіти цей феномен набуває особливої актуальності в умовах хронічного стресу або емоційного виснаження, що є характерним для сучасного освітнього процесу [46].

Наукові джерела пропонують кілька класифікацій прокрастинації залежно від сфери її прояву. Зокрема, виокремлюють соціальну, академічну, трудову та побутову форми [23, 34]. Соціальна прокрастинація виявляється у систематичному відтермінуванні вирішення питань, пов'язаних із міжособистісною взаємодією та соціальними обов'язками. Академічна прокрастинація полягає в постійному відкладанні навчальних завдань і є одним із найбільш поширених видів серед студентів, оскільки безпосередньо пов'язана з інтенсивним навчальним навантаженням та вимогами освітнього середовища. Трудова прокрастинація проявляється у відтермінуванні професійних обов'язків. У студентському контексті вона часто спостерігається під час проходження практики чи виконання завдань професійного спрямування, зокрема через несвоєчасне виконання доручень, уникнення відвідування баз практики, труднощі в самоорганізації діяльності та ухилення від відповідальності за результати. Цей тип нерідко супроводжується зниженою мотивацією до професійного розвитку, підвищеною тривожністю щодо можливих помилок і загальною невпевненістю у власній компетентності. Побутова прокрастинація

стосується відкладання щоденних рутинних справ, необхідних для підтримання збалансованого функціонування. Вона може виражатися в затулюванні вирішення фінансових, громадських чи медичних питань, постійному перенесенні побутових обов'язків «на потім».

Поряд із класифікацією за сферами діяльності психологічна література розрізняє ситуаційну та хронічну прокрастинацію. Ситуаційна форма виникає під впливом конкретних зовнішніх або внутрішніх обставин і має тимчасовий характер, тоді як хронічна прокрастинація характеризується стійкою тенденцією систематично відкладати важливі справи в різних сферах життя. Окремо розглядається прокрастинація у прийнятті рішень, яка виявляється в уникненні вибору між альтернативами, ухиленні від відповідальності за прийняте рішення та тривалій невизначеності щодо подальших дій [11; 52]. Незалежно від конкретної форми та сфери прояву, прокрастинація завжди має глибокі психологічні корені та розпізнається на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у різних індивідів. Дослідження симптомів цього феномену дозволяє краще зрозуміти механізми його функціонування та оцінити вплив на повсякденну та освітню діяльність [5; 12; 18].

Вплив прокрастинації виходить далеко за межі простих труднощів у повсякденному функціонуванні. Систематичне відкладання завдань може набувати характеру серйозної психологічної, академічної та поведінкової проблеми, що виявляє негативні наслідки в довгостроковій перспективі. У студентів регулярне відтермінування академічних обов'язків часто корелює зі зниженими академічними досягненнями, порушенням балансу між навчанням і відпочинком, посиленням психоемоційного напруження та зменшенням суб'єктивного відчуття власної компетентності. З часом накопичення невиконаних зобов'язань посилює тривогу, розчарування, незадоволеність рівнем власної продуктивності та формує стійке негативне ставлення до освітнього процесу [4; 41; 42; 48].

До когнітивних симптомів прокрастинації належать труднощі в організації діяльності, порушення концентрації уваги, недооцінка необхідної

кількості часу для виконання завдань, а також ірраціональні способи виправдання перенесення справ. Емоційні симптоми проявляються у стані внутрішнього напруження, тривоги, почуття провини та самозасудження за власну поведінку. Поведінкові прояви включають регулярне перенесення термінів здачі робіт, тривалу бездіяльність, відволікання на менш важливі справи та пошук швидкого, але короткотривалого психологічного полегшення [3; 5; 48].

Підсумовуючи, прокрастинація є складним психологічним феноменом, який охоплює численні компоненти та може проявлятися в різноманітних сферах життя особистості через взаємопов'язані емоційні, поведінкові та когнітивні ознаки [10]. Для студентів академічна прокрастинація має особливо значущий вплив, оскільки вона здатна суттєво знижувати ефективність навчання, ускладнювати адаптацію до освітнього середовища та порушувати загальний психологічний баланс. Подальше вивчення цього явища є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки студентської молоді та оптимізації освітнього процесу.

1.3. Особистісно-психологічне підґрунтя прокрастинації у здобувачів вищої освіти

1.3.1. Вплив освітнього середовища університету на розвиток академічної прокрастинації студентів.

Формування академічної прокрастинації в студентському середовищі значною мірою зумовлюється особливостями організації освітнього процесу в закладах вищої освіти. Навчальна діяльність студентів вирізняється необхідністю самостійного планування власного часу, раціонального розподілу навчального навантаження, виконання великого обсягу завдань різного рівня складності, а також високим ступенем автономії в організації навчального процесу. У таких умовах освітнє середовище університету може

створювати сприятливі передумови для більш виразного прояву схильності до систематичного відтермінування виконання важливих завдань [14].

Порівняно зі шкільним етапом освіти, навчання у вищій школі характеризується суттєво нижчим рівнем зовнішнього контролю та значно вищим рівнем персональної відповідальності студента за результати власної навчальної діяльності. Здобувач вищої освіти самостійно визначає пріоритетність виконання різних навчальних завдань, розробляє індивідуальний план підготовки до іспитів, модульних контролів, написання письмових робіт та аналізу наукових джерел. За умов недостатньо сформованих навичок самодисципліни та самоорганізації така підвищена самостійність нерідко сприяє виникненню та закріпленню прокрастинаційних тенденцій [16].

Крім того, освітнє середовище закладів вищої освіти відзначається значним обсягом навчального навантаження та необхідністю одночасного виконання різноманітних видів діяльності. Багато студентів поєднують навчання з професійною зайнятістю, громадською активністю або вирішенням особистих і сімейних питань, що суттєво ускладнює ефективне управління часом. У таких умовах відтермінування виконання навчальних завдань може виступати як захисна психологічна реакція на перенавантаження або як наслідок надмірно високих вимог освітнього процесу [6].

Науковці, які проводили емпіричні дослідження прокрастинації, звертають особливу увагу на структурні характеристики навчальних завдань, запропонованих студентам. Імовірність відтермінування їх виконання помітно зростає, коли завдання сприймається як надто складне, має великий обсяг, викладене недостатньо чітко або позбавлене прозорих критеріїв оцінювання. Особливо це стосується масштабних форм навчальної роботи, таких як підготовка аналітичних оглядів, курсових та кваліфікаційних проєктів, дипломних досліджень. Виконання таких завдань вимагає високого

рівня саморегуляції, тривалої концентрації уваги та стійкої внутрішньої мотивації, що робить їх особливо вразливими до прокрастинації [9].

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що організація освітнього процесу в закладах вищої освіти є однією з важливих детермінант формування академічної прокрастинації. Значний обсяг навчальних завдань, висока вимога до самостійної регуляції навчання, складність самоорганізації діяльності та необхідність постійного балансування між різними сферами життя в сукупності створюють умови, які можуть надавати прокрастинації більш стійкого та системного характеру. Тому оптимізація структури навчального процесу, чітке формулювання завдань та розвиток у студентів навичок тайм-менеджменту та саморегуляції виступають перспективними напрямками профілактики цього феномену в академічному середовищі.

1.3.2. Мотиваційна складова чинників прокрастинації у освітній діяльності студентів

Мотиваційна сфера особистості належить до числа провідних психологічних чинників, що визначають розвиток академічної прокрастинації в студентському середовищі. Рівень навчальної мотивації відображає загальний підхід студента до освітньої діяльності, ступінь його залученості в процес навчання та готовність систематично й відповідально виконувати поставлені навчальні завдання.

Особливого значення в контексті вивчення прокрастинації набуває співвідношення зовнішньої та внутрішньої мотивації навчання. Коли освітній процес є для студента особистісно значущим, цікавим і безпосередньо пов'язаним із майбутнім професійним становленням, здобувач вищої освіти демонструє високий рівень навчальної активності, виявляє ініціативу та, як правило, своєчасно виконує всі необхідні завдання. На противагу цьому, домінування зовнішніх мотивів — таких як отримання формальної оцінки, уникнення критики викладачів чи суто формальне виконання вимог освітньої

програми – суттєво підвищує вразливість студента до прокрастинаційних проявів [17].

Важливим аспектом є також індивідуальне сприйняття складності навчальних завдань і суб'єктивна оцінка ймовірності успішного досягнення мети. Якщо студент сумнівається у власних можливостях щодо успішного виконання роботи, його мотивація помітно знижується. У таких випадках прокрастинація набуває рис уникнення, яке на певний час дозволяє зменшити внутрішнє психологічне напруження, пов'язане з передчуттям потенційних труднощів або невдачі [9].

Сучасні дослідження студентської прокрастинації приділяють значну увагу ролі постановки цілей та усвідомлення особистого сенсу навчальної діяльності. Чітко сформульовані освітні та професійні цілі сприяють гармонійній організації навчальної поведінки, посилюють самодисципліну та помітно зменшують частоту випадків систематичного відтермінування завдань. Навпаки, розмиті професійні орієнтири, низький ступінь включеності в освітній процес або відсутність розуміння того, як саме навчання сприяє майбутній професійній реалізації, часто стають потужними чинниками, що посилюють прояви академічної прокрастинації [6].

Підсумовуючи, мотиваційна складова відіграє одну з провідних ролей у структурі психологічних детермінант прокрастинації здобувачів вищої освіти. Специфіка навчальної мотивації, глибина інтересу до освітнього процесу, суб'єктивне ставлення до змісту завдань та осмислення очікуваних результатів навчання здатні суттєво впливати на своєчасність і якість виконання студентами своїх академічних обов'язків. Розвиток внутрішньої мотивації, формування чітких цілей та підвищення особистісної значущості навчання виступають важливими напрямками профілактики академічної прокрастинації та підвищення загальної ефективності освітнього процесу в закладах вищої школи.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив узагальнити, що прокрастинація є складним, багатокомпонентним феноменом саморегуляції, який проявляється у свідомому відтермінуванні виконання важливих завдань попри усвідомлення їхньої необхідності та ризик негативних наслідків. Встановлено, що цей стан не є виключно наслідком «лінощів» чи поганого тайм-менеджменту, а має глибокі когнітивні, емоційні та мотиваційні корені, виступаючи механізмом короткострокового емоційного полегшення.

2. Доведено, що академічна прокрастинація є найбільш поширеною та специфічною формою прояву цього феномену серед здобувачів вищої освіти. Вона розпізнається на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивному (ірраціональні переконання, недооцінка часу), емоційному (тривога, почуття провини, стрес) та поведінковому (уникнення дій, відволікання). Хронізація цього стану призводить до зниження академічної успішності, порушення психологічного балансу та дезадаптації в освітньому середовищі.

3. Визначено, що освітнє середовище закладу вищої освіти виступає потужним каталізатором прокрастинаційних тенденцій. Перехід від шкільної системи з високим зовнішнім контролем до університетської, яка вимагає високої автономії, самодисципліни та самостійного планування, створює умови для виникнення зволікання. Додатковими тригерами виступають надмірне навчальне навантаження, складність та неструктурованість масштабних завдань (курскових, дипломних робіт), а також необхідність балансувати між навчанням та іншими сферами життя.

4. Обґрунтовано провідну роль мотиваційної сфери у виникненні академічної прокрастинації. Домінування зовнішньої мотивації (орієнтація на формальну оцінку, уникнення критики), розмитість професійних цілей та низька особистісна значущість навчання суттєво підвищують вразливість студента до відкладання справ. Натомість, глибокий інтерес до спеціальності та чітке усвідомлення зв'язку між поточною навчальною діяльністю і

майбутньою кар'єрою виступають дієвими факторами профілактики прокрастинації.

5. Узагальнення вітчизняних та зарубіжних підходів (А. Елліс, В. Кнаус, Л. Соломон, К. Лей, Ф. Сіруа, Т. П'юхіл та ін.) свідчить про те, що подолання академічної прокрастинації вимагає комплексного підходу. Він має включати не лише розвиток навичок тайм-менеджменту, але й когнітивно-поведінкову корекцію ірраціональних переконань, роботу з емоційною напругою та формування стійкої внутрішньої мотивації.

Отже, проведене теоретичне дослідження підтверджує, що прокрастинація у здобувачів вищої освіти є системною проблемою, зумовленою взаємодією особистісних особливостей, специфіки освітнього середовища та мотиваційного дефіциту. Це зумовлює необхідність проведення емпіричного дослідження для вивчення реальних рівнів схильності до прокрастинації у студентів, виявлення специфіки її зв'язку з особистісними чинниками та розробки обґрунтованих психологічних рекомендацій щодо її подолання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було опитано 50 респондентів, вік яких становив від 18 років. Загальна вибірка складалася зі студентів різних закладів вищої освіти, які навчалися на освітніх програмах 1–4 курсів. Такий підхід дозволив охопити учасників із різним рівнем навчального навантаження, різним ступенем адаптації до університетського середовища та різними академічними обставинами, що характерні для різних етапів професійної підготовки.

Студенти-першокурсників бакалаврського рівня освіти, як правило, перебувають у процесі активної адаптації до нових вимог вищої школи, освоюють особливості організації навчального процесу та формують нові стратегії навчальної діяльності. Натомість студенти старших курсів стикаються зі значно вищим навчальним навантаженням, беруть участь у численних освітніх заходах, проходять додаткові спеціалізовані курси, пов'язані з обраним професійним спрямуванням, та поступово готуються до завершення навчання й виходу на ринок праці.

За статевою ознакою вибірка мала таке співвідношення: 74% респондентів становили жінки, а 26% – чоловіки. Така структура вибірки відображає типові гендерні диспропорції, характерні для багатьох гуманітарних та соціально-психологічних досліджень студентської молоді, і водночас забезпечує достатню варіативність для аналізу гендерних особливостей прояву академічної прокрастинації.

Цей підхід до формування вибірки забезпечив необхідну різноманітність академічного досвіду респондентів, що є важливим для отримання більш повної та репрезентативної картини щодо факторів

формування та проявів прокрастинації в сучасному студентському середовищі.



Рис. 2.1. Статевий розподіл респондентів

Отримане співвідношення учасників за статевою ознакою відображає реальну структуру вибірки та враховується під час подальшого статистичного аналізу результатів дослідження. Незважаючи на нерівномірний розподіл респондентів за статтю, сформована вибірка є достатньою та адекватною для виявлення загальних закономірностей прояву академічної прокрастинації та її ключових психологічних чинників у студентському середовищі.

Збір емпіричних даних здійснювався у форматі онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms. Такий спосіб проведення дослідження забезпечив високий рівень зручності для респондентів, оперативність збору інформації, а також повну анонімність відповідей, що є важливим чинником підвищення щирості та достовірності отриманих даних. Крім того, онлайн-формат дозволив залучити учасників незалежно від їхнього місця проживання чи навчання, мінімізував організаційні труднощі та зробив участь у дослідженні більш доступною.

Використання електронного інструментарію також сприяло стандартизації процесу збору даних. Усі респонденти отримували однакові інструкції та заповнювали ідентичні опитувальні бланки з однаковими варіантами відповідей, що забезпечувало рівноцінні умови для всіх учасників і зменшувало вплив можливих зовнішніх чинників на результати. Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком опитування респондентів детально інформували про мету дослідження та надавали гарантії конфіденційності отриманих даних. Дотримання цих етичних принципів сприяло підвищенню якості емпіричного матеріалу та відповідності дослідження загальноприйнятим нормам психологічної науки.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми академічної прокрастинації та психологічних умов її виникнення. Отримана теоретична база стала надійним підґрунтям для формулювання мети, завдань і гіпотез емпіричного дослідження. На наступному етапі було підібрано відповідні психодіагностичні методики, проведено онлайн-опитування та здійснено первинну обробку зібраних даних. Завершальним етапом став аналіз отриманих результатів, який дозволив виявити основні тенденції та підготувати ґрунт для їх глибшого інтерпретування.

Студентський вік є особливим періодом особистісного та професійного розвитку, якому притаманні значні психологічні, соціальні та академічні зміни. Саме в цей час відбувається підвищення рівня відповідальності за результати навчання та активне формування навичок ефективного управління власним часом. У зв'язку з цим студенти становлять особливо доречну категорію для вивчення проявів академічної прокрастинації та чинників, що її провокують.

Під час навчання в закладі вищої освіти значна частина відповідальності за навчальний процес перекладається безпосередньо на студента. На відміну від шкільного етапу, тут значно розширюються можливості для самостійного планування часу, вибору методів виконання

завдань і підготовки до контрольних заходів. Однак така автономія вимагає добре розвинених навичок саморегуляції, самоорганізації та контролю власної поведінки.

Освітній процес передбачає виконання великої кількості завдань із різними термінами здачі, що потребує ефективного управління часом і особистісними ресурсами. За відсутності достатнього рівня навичок планування або наявності певних психологічних труднощів це часто призводить до систематичного відкладання справ – одного з найхарактерніших проявів академічної прокрастинації.

Крім того, студентське життя часто супроводжується невизначеністю щодо майбутньої кар'єри, зростанням вимог до академічних результатів та необхідністю поєднувати навчання з роботою чи іншими видами діяльності. Зазначені обставини створюють додаткове психологічне навантаження та можуть суттєво впливати на особливості навчальної поведінки студентів.

Отже, вивчення академічної прокрастинації в студентському середовищі має важливе значення як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Виявлення ключових психологічних чинників, що сприяють її виникненню та закріпленню, дозволяє глибше зрозуміти механізми прокрастинаційної поведінки та створює наукове підґрунтя для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм у системі вищої освіти.

Такий комплексний підхід сприяє не лише збагаченню теоретичних знань про природу прокрастинації, але й розробці практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення академічної успішності та психологічного благополуччя студентів.

2.2. Методи і методики дослідження

При проведенні емпіричного дослідження була обрана психодіагностична методика «Шкала академічної прокрастинації» (Procrastination Assessment Scale for Students, PASS), розроблена Л. Соломон

та Е. Ротблум [47]. Цей інструмент широко застосовується для оцінки рівня академічної прокрастинації, а також для виявлення психологічних чинників, які сприяють її виникненню та підтримці в студентському середовищі.

Опитувальник складається з трьох основних частин, кожна з яких виконує окрему діагностичну функцію. Перша частина спрямована на оцінку частоти відтермінування навчальних завдань, рівня психологічного дискомфорту, пов'язаного з прокрастинацією, та ступеня бажання респондентів подолати цю тенденцію. Друга частина присвячена виявленню причин прокрастинації, зокрема мотиваційних, особистісних та емоційних факторів, які лежать в її основі. Третя частина дозволяє оцінити ступінь проблемності прокрастинації, тобто її вплив на навчальну діяльність студента, емоційну стабільність та загальне психологічне функціонування.

У методиці представлено типові навчальні ситуації, пов'язані з виконанням письмових і домашніх завдань, підготовкою до іспитів та іншими аспектами студентського життя. Респонденти оцінюють власну поведінку в цих ситуаціях за запропонованими шкалами. Такий підхід забезпечує комплексний характер діагностики. При обробці результатів визначається загальний рівень академічної прокрастинації, а також аналізуються її ключові психологічні детермінанти.

Методика PASS належить до числа найбільш поширених і надійних інструментів, які використовуються в дослідженнях академічної прокрастинації студентської молоді. Вона надає можливість комплексно оцінити як поведінкові патерни відтермінування виконання навчальних завдань, так і психологічні чинники, що стимулюють розвиток цього явища. Центральним елементом методики є одночасний аналіз частоти проявів прокрастинації та емоційної залученості студента в навчальний процес. Завдяки цьому відкривається можливість глибшого розуміння природи академічної прокрастинації та її проявів серед здобувачів вищої освіти.

Отримані за допомогою PASS дані можуть бути використані як для подальших наукових досліджень психологічних детермінант прокрастинації,

так і для розробки ефективних методів її профілактики та корекції. Застосування цієї методики дозволяє провести як кількісний, так і якісний аналіз особливостей прояву студентської прокрастинації.

Методика PASS характеризується високими показниками валідності та надійності, завдяки чому вона широко застосовується в сучасних психологічних дослідженнях студентської молоді. Її використання забезпечує наукову обґрунтованість висновків щодо природи та механізмів академічної прокрастинації в умовах вищої школи.

Таким чином, вибір саме цієї психодіагностичної техніки дозволив отримати достовірну та змістовну інформацію про рівень і чинники прокрастинації в обстеженій студентській вибірці.

2.3. Аналіз результатів дослідження

При аналізі результатів емпіричного дослідження було виявлено низку характерних особливостей прояву академічної прокрастинації в різних видах навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Одержані дані свідчать про те, що відтермінування виконання навчальних завдань є досить поширеним явищем серед респондентів. При цьому інтенсивність і частота проявів прокрастинації суттєво варіюються залежно від типу навчальної діяльності, її складності, обсягу та суб'єктивної значущості для студента.

Така диференціація дозволяє глибше зрозуміти контекстуальні умови, в яких академічна прокрастинація набуває найбільш виразних форм, і створює підґрунтя для подальшого детального розгляду конкретних чинників, що впливають на її прояв у студентському середовищі.

Отримані емпіричні результати підкреслюють необхідність урахування специфіки різних видів навчальної роботи при розробці заходів, спрямованих на профілактику та зменшення негативного впливу прокрастинації на академічну успішність і психологічне благополуччя студентів.



Рис. 2.2. Частота відкладання виконання завдань

Аналіз результатів щодо виконання домашніх завдань виявив яскраво виражену схильність респондентів до академічної прокрастинації. Лише 2% опитаних ($n=1$) зазначили, що практично ніколи не відкладають виконання домашніх завдань.

Невелика частина студентів – 10% ($n=5$) – вказала, що рідко вдається до відтермінування. Водночас 22% респондентів ($n=11$) відзначили, що роблять це іноді. Найбільшу групу склали студенти, які регулярно відкладають виконання домашніх завдань: 34% ($n=17$) повідомили про систематичну схильність до такого відтермінування, а ще 32% ($n=16$) роблять це часто.

Отримані дані свідчать про те, що прокрастинація у сфері виконання домашніх завдань має виражений системний характер і виступає однією з типових стратегій навчальної поведінки для значної частини здобувачів вищої освіти. Така поширеність відтермінування навіть відносно регулярних і порівняно невеликих за обсягом завдань підкреслює глибину проблеми та

необхідність цілеспрямованих заходів щодо розвитку навичок самоорганізації саме на цьому рівні навчальної діяльності.

Ці результати вказують на те, що домашні завдання, попри їхню відносну рутинність, стають значним джерелом прокрастинаційного навантаження для більшості студентів, що може накопичуватися та негативно впливати на загальну академічну успішність.

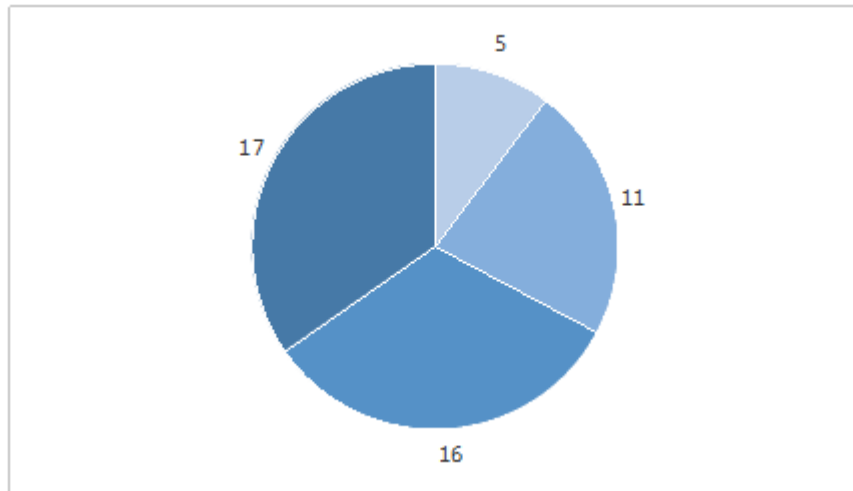


Рис. 2.3. Кількісний показник студентів за силою прояву прокрастинації при виконанні домашніх завдань

Подібна тенденція простежується й в інших сферах навчальної діяльності, зокрема під час підготовки до екзаменів, виконання письмових робіт та індивідуальних завдань. У цих напрямках відповіді «іноді», «часто» та «завжди» також домінують, що свідчить про систематичний характер відтермінування виконання навчальних робіт.

Варіант відповіді «ніколи» обирається вкрай рідко або не обирається взагалі, що підкреслює високу загальну поширеність явища академічної прокрастинації серед студентів. Така стабільність прокрастинаційних патернів у різних видах навчальної діяльності вказує на те, що відтермінування завдань є не випадковим епізодичним явищем, а радше стійкою особливістю навчальної поведінки значної частини здобувачів вищої освіти.

Отримані результати демонструють, що прокрастинація пронизує різні аспекти академічного життя студентів – від щоденних домашніх завдань до

підготовки до важливих контрольних заходів і виконання складних письмових робіт. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до вивчення та корекції даного феномену з урахуванням специфіки різних типів навчальної активності.

Така поширеність академічної прокрастинації актуалізує питання про розробку ефективних стратегій підтримки студентів у розвитку навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та підвищення мотивації до своєчасного виконання навчальних обов'язків..

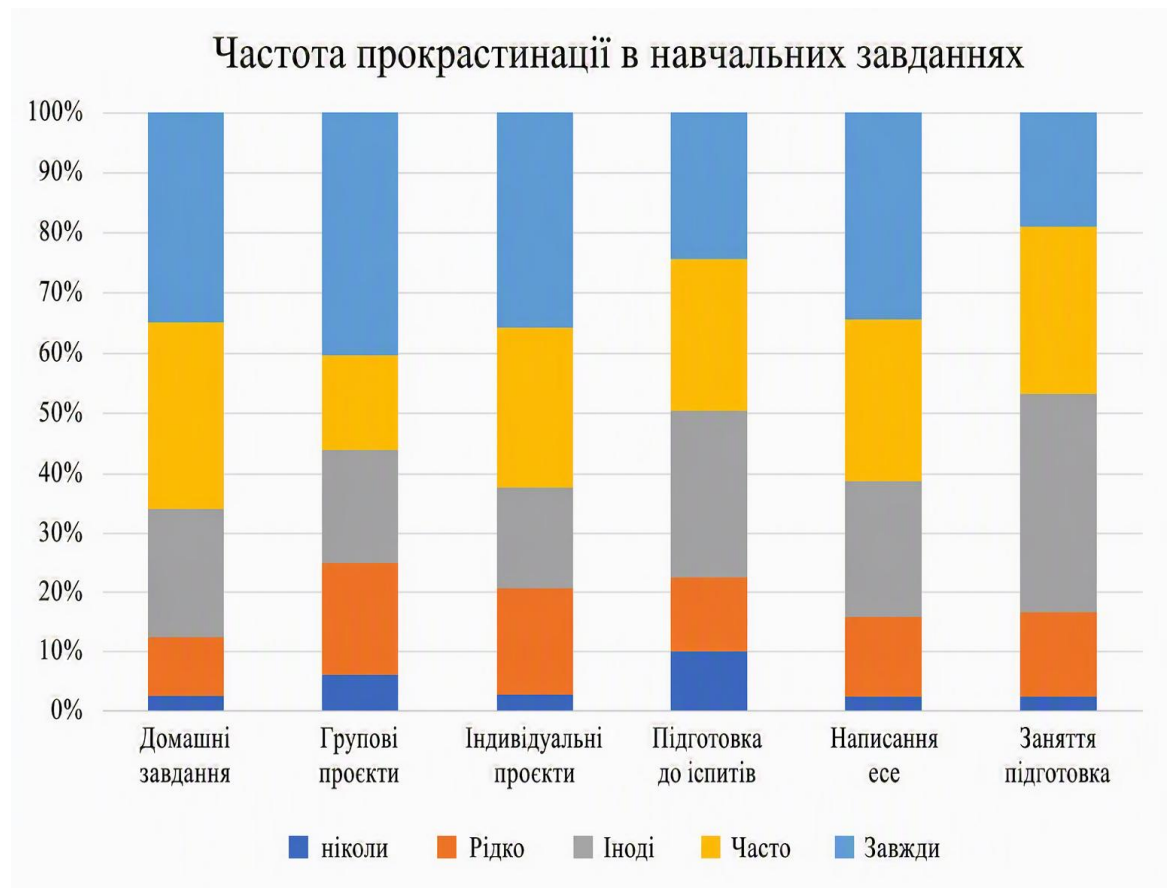


Рис 2.4. Частота прокрастинації в навчальних завданнях

Ступінь проблемності прокрастинації в різних формах навчальної діяльності дозволяє всебічно дослідити особливості цього явища. Щодо підготовки до іспитів, переважають оцінки «незначна проблема» та «значна проблема», що свідчить про неоднозначне сприйняття студентами складності цього виду діяльності та різний рівень психологічного навантаження. Підготовка до семінарів і практичних занять найчастіше оцінюється як

незначна або помірна проблема, що вказує на відносно адекватний рівень організаційних навичок студентів у цих аспектах навчального процесу.

Написання звітів і есе частіше сприймається як незначна або значна проблема, оскільки відповіді респондентів у цій категорії є більш розподіленими. Дотримання термінів виконання завдань загалом розглядається як незначна або помірна проблема, хоча для частини студентів воно становить серйозну трудність. Найбільш виражені прояви проблемності прокрастинації спостерігаються в загальній підготовці до навчання, де помітна частка респондентів оцінює її як «значну проблему».

Узагальнення отриманих даних дозволяє стверджувати, що інтенсивність проблем, пов'язаних із прокрастинацією, варіюється залежно від обсягу, складності та відповідальності, необхідної для виконання конкретного виду навчальної діяльності. Складніші та об'ємніші завдання, такі як написання курсових робіт, рефератів чи підготовка до іспитів, з більшою ймовірністю відкладаються студентами. Це часто перетинається з підвищеною тривожністю, зневірою у власних можливостях або недостатнім рівнем мотивації.

Одержані результати підтверджують багатовимірний характер академічної прокрастинації, яка може виникати в різноманітних формах освітньої діяльності. Переважання відповідей, що вказують на часте або постійне відтермінування завдань, свідчить про недостатньо розвинені навички саморегуляції, дисбаланс у плануванні часу та низький рівень внутрішньої мотивації до навчання або її повну відсутність у частини респондентів.

При аналізі даних першої частини опитувальника PASS було встановлено, що рівень регулярності відкладання виконання навчальних завдань у досліджуваній вибірці є середнім. Було розраховано сумарні показники за шкалами «Частота прокрастинації» та «Ступінь проблемності прокрастинації». Для наочної демонстрації взаємозв'язку між цими параметрами було побудовано стовпчасту діаграму, яка відображає розподіл

значень частоти прокрастинації та міри її проблемності серед учасників дослідження.

Таким чином, емпіричні дані вказують на стійкість і поширеність академічної прокрастинації в студентському середовищі, підкреслюючи потребу в подальшому вивченні її психологічних механізмів та розробці цілеспрямованих інтервенцій для її профілактики.

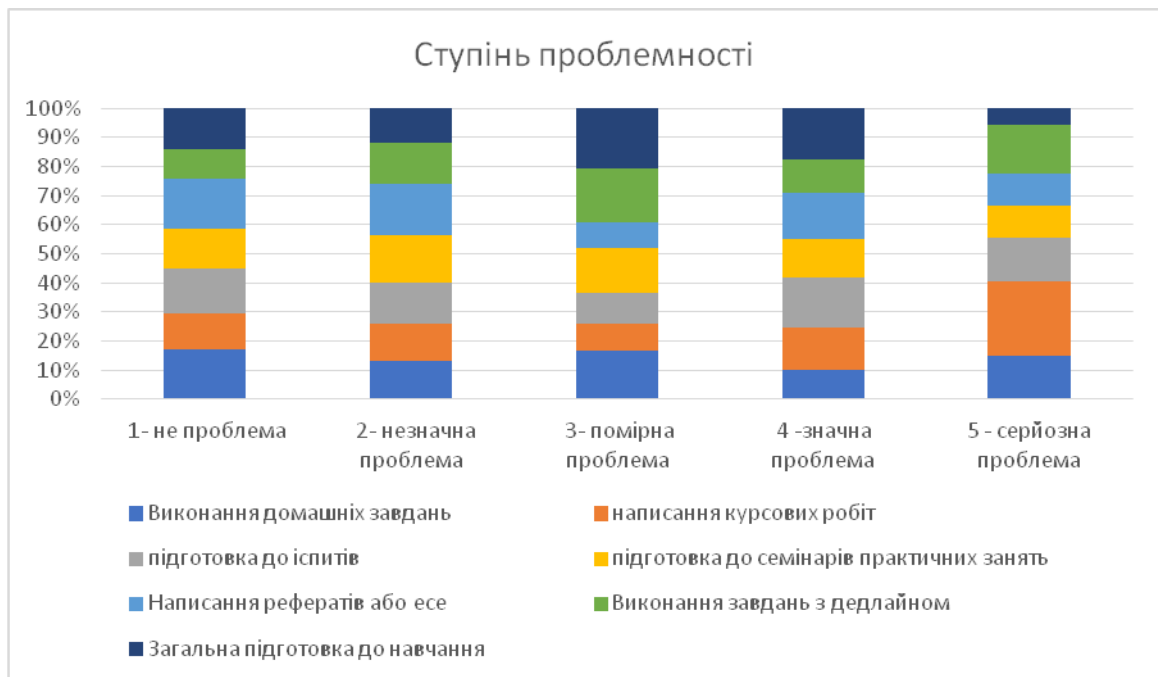


Рис.2.5. Ступінь проблемності прокрастинації

Аналіз побудованої діаграми також підтверджує, що проблеми, пов'язані з прокрастинацією, значною мірою залежать від характеру та специфіки навчальної діяльності. Більшість отриманих оцінок можна віднести до категорій «незначна проблема» та «помірна проблема», що загалом свідчить про помірний рівень сприйняття складності цього явища серед студентів.

Водночас для окремих видів діяльності, зокрема підготовки до іспитів та загальної підготовки до навчання, спостерігається помітно більша частка відповідей, що характеризують прокрастинацію як «значну» або «серйозну проблему». Це вказує на суттєве зростання як емоційного, так і когнітивного

навантаження, яке відчувають студенти в цих найбільш відповідальних і ресурсоемних аспектах навчального процесу.

Підбиваючи підсумки емпіричного аналізу, можна констатувати, що академічна прокрастинація не має однакового рівня впливу на всі види навчальної діяльності та проявляється по-різному залежно від їхньої складності, обсягу та суб'єктивної значущості для студента. Така диференціація підкреслює контекстуальну природу феномену та актуалізує необхідність урахування специфіки окремих навчальних завдань при розробці профілактичних і корекційних програм у вищій школі.

Отримані результати демонструють, що хоча прокрастинація є поширеним явищем у студентському середовищі, її інтенсивність і наслідки варіюються, що відкриває перспективи для більш targeted підходів до підтримки академічної успішності та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.



Рис. 2.6. Причини прокрастинації(1 ч.)

Аналіз причин прокрастинації, здійснений у рамках емпіричного дослідження, дозволив виокремити як внутрішні, так і зовнішні фактори, що зумовлюють її розвиток у студентському середовищі. Опитані студенти

найчастіше вказували на труднощі з початком виконання навчальних завдань, пов'язані з відсутністю впевненості щодо кінцевого результату своєї роботи. Значна частина респондентів також підкреслювала схильність до відтермінування через недостатній рівень внутрішньої мотивації до навчальної діяльності.

Серед емоційних чинників, що суттєво впливають на виникнення прокрастинації, респонденти виділяли апатію та загальну втому. Важливим аспектом є й те, що прокрастинація може бути зумовлена не лише небажанням виконувати завдання, а й перфекціонізмом – прагненням виконати роботу ідеально та страхом не відповідати високим особистим стандартам. Бажання бути «найкращим» у поєднанні з побоюванням невдачі часто призводить до паралізуючого відкладання початку діяльності.

Таким чином, внутрішні психологічні механізми, такі як низька самооцінка власних можливостей, дефіцит мотивації, перфекціонізм та емоційне виснаження, відіграють провідну роль у формуванні прокрастинаційної поведінки студентів. Виявлення цих чинників створює важливе підґрунтя для розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на посилення внутрішньої мотивації, розвиток реалістичних очікувань щодо результатів навчальної діяльності та формування ефективних стратегій саморегуляції.

Подальше вивчення взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант прокрастинації дозволить глибше зрозуміти її природу та підвищити ефективність практичної роботи зі студентською молоддю.

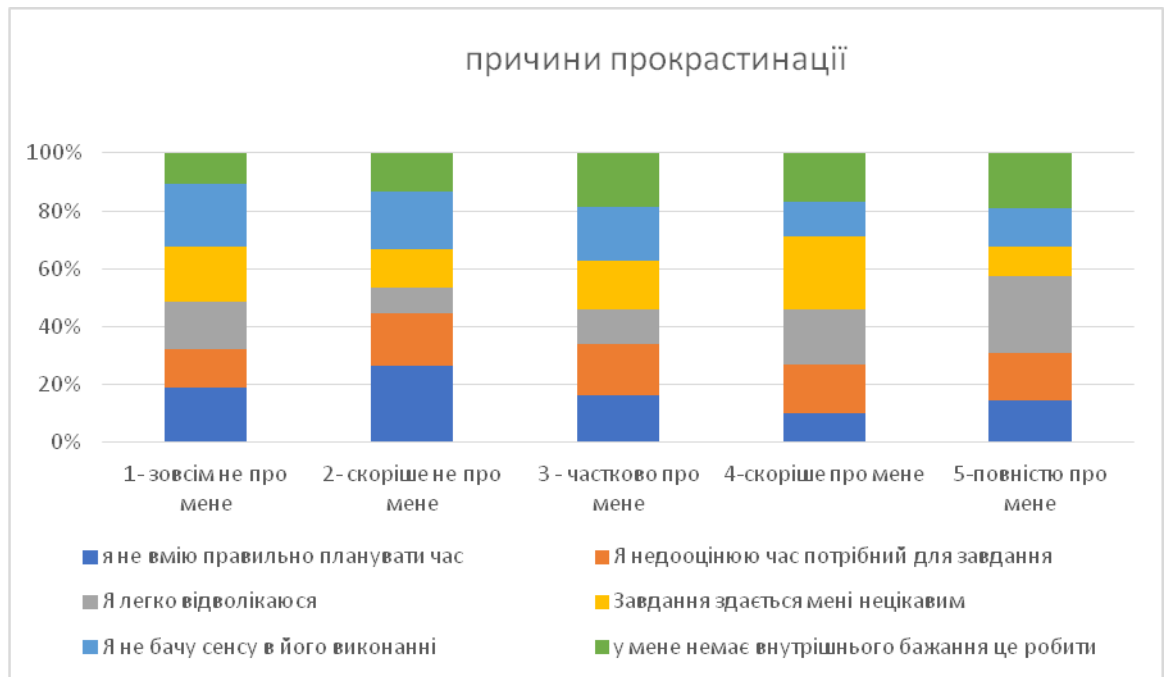


Рис. 2.7. Причини прокрастинації (2 ч.)

Аналіз діаграми (рис. 4, ч. 2), яка є продовженням візуалізації «Причини прокрастинації», дозволяє детальніше розглянути структуру факторів, що зумовлюють відтермінування навчальних завдань. Результати дослідження свідчать, що найбільш вираженими причинами академічної прокрастинації серед студентів є недостатня внутрішня мотивація, труднощі з ефективним плануванням часу та зниження інтересу до виконуваних завдань.

У меншій мірі респонденти вказують на такі чинники, як страх невдачі та надмірно високі вимоги до якості виконання роботи, проте й ці аспекти відіграють помітну роль у формуванні прокрастинаційної поведінки. Отримані дані підкреслюють складний, полікомпонентний характер причин прокрастинації, що поєднує когнітивні (труднощі планування, сприйняття завдань), емоційні (страх невдачі, апатія) та мотиваційні (відсутність внутрішнього інтересу та сенсу діяльності) компоненти.

Така багатогранність детермінант свідчить про необхідність комплексного підходу до розуміння та корекції цього феномену. Подальший аналіз взаємозв'язків між зазначеними чинниками може стати основою для розробки ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на

посилення мотиваційної сфери студентів, розвиток навичок тайм-менеджменту та зниження перфекціоністичних тенденцій у навчальному процесі.

Таким чином, емпіричні результати підтверджують, що академічна прокрастинація є не просто проявом лінь чи лінощів, а складним психологічним явищем, яке вимагає уважного наукового вивчення та цілеспрямованої практичної роботи.

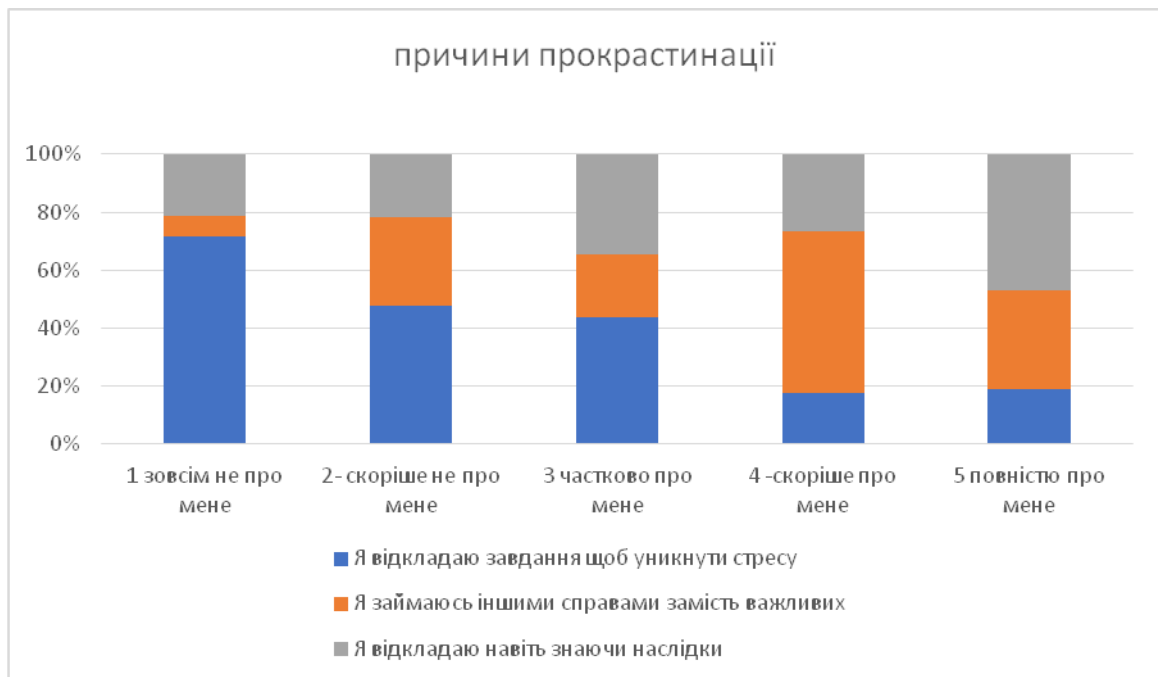


Рис.2.8. Причини прокрастинації (3 ч.)

Отримані дані третьої частини Шкали академічної прокрастинації PASS, яка спрямована на з'ясування причин відтермінування навчальних завдань, представлено на рис. 5. Аналіз цих результатів дозволяє стверджувати, що студенти загалом усвідомлюють наявність у себе схильності до прокрастинації, хоча причини такого відтермінування істотно різняться залежно від вираженості цієї схильності.

Серед респондентів, які обрали варіанти відповідей «1 – зовсім не про мене» та «2 – скоріше не про мене», домінуючою причиною було уникнення стресу, пов'язаного з виконанням завдань. Частка студентів, які відкладають справи через необхідність займатися іншими справами або через

усвідомлення можливих негативних наслідків, у цій групі була відносно меншою. У категорії відповідей «3 – частково про мене» спостерігався більш рівномірний розподіл різних причин прокрастинації, що може свідчити про мультифакторну природу цього явища в даній підгрупі студентів.

Для студентів, які виявили вищий ступінь згоди з твердженнями («4 – скоріше про мене» та «5 – повністю про мене»), найбільш поширеними причинами стали схильність займатися другорядними справами замість важливих навчальних завдань, а також свідоме відкладання діяльності навіть за умови усвідомлення можливих негативних наслідків. Водночас уникнення стресу як причина прокрастинації в цій групі проявлялося значно рідше.

Отже, результати дослідження демонструють певну динаміку причин академічної прокрастинації залежно від її інтенсивності. На ранніх або помірних етапах провідну роль відіграє уникнення тривоги та стресу. У разі більш вираженої та стійкої схильності до прокрастинації на перший план виходять поведінкові механізми — переключення на другорядні завдання та навмисне відтермінування важливих справ, попри усвідомлення можливих негативних наслідків.

Така диференціація причин підкреслює складність психологічної структури прокрастинації та необхідність індивідуального підходу при розробці профілактичних і корекційних заходів. Результати відкривають перспективи для подальшого вивчення взаємозв'язків між рівнем усвідомлення проблеми, емоційними переживаннями та актуальними поведінковими стратегіями студентів.

Загалом емпіричне дослідження підтверджує, що академічна прокрастинація є поширеним і багатогранним феноменом у студентському середовищі, який вимагає системної уваги з боку викладачів, психологів та адміністрації закладів вищої освіти.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про високу поширеність академічної прокрастинації серед здобувачів вищої освіти. Феномен має системний характер і проявляється в різних видах навчальної

діяльності, особливо в тих, що вимагають значних вольових зусиль, тривалого планування та високого рівня відповідальності.

Основними психологічними чинниками прокрастинації виступають недостатня внутрішня мотивація, труднощі з плануванням часу, перфекціонізм, страх невдачі та емоційне виснаження. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність впровадження в освітній процес спеціальних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та підвищення мотиваційної залученості студентів.

2.4. Практичні рекомендації щодо запобігання виникнення ознак проявів академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти

На основі узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено систему практичних рекомендацій, орієнтованих на профілактику та редукцію проявів академічної прокрастинації в середовищі здобувачів вищої освіти. Зазначені рекомендації ґрунтуються на виявлених у ході дослідження чинниках, що детермінують схильність до відтермінування навчальних завдань, і враховують як мотиваційні, так і емоційно-вольові аспекти навчальної діяльності.

Передусім, пріоритетним напрямом превентивної роботи постає цілеспрямоване формування внутрішньої мотивації до навчання. Оскільки емпірично зафіксований дефіцит внутрішньої мотивації виступає одним із провідних предикторів прокрастинації, особливої ваги набуває усвідомлення студентом особистісного сенсу навчальних занять, їхньої ролі у власному професійному та особистісному становленні. У цьому контексті ефективними визнаються техніки цілепокладання, які передбачають чітке формулювання як короткострокових операційних цілей, так і стратегічних довгострокових орієнтирів. Додатково доцільно систематично встановлювати зв'язки між змістом навчального процесу, майбутніми кар'єрними перспективами та

глибинними особистісними цінностями здобувача освіти, що сприяє інтерналізації зовнішніх вимог і посилює суб'єктну залученість у навчання.

Розвиток навичок тайм-менеджменту відіграє ключову роль у раціональному розподілі навчального навантаження, визначенні пріоритетних завдань і запобіганні ситуативному униканню роботи. Зокрема, рекомендовано регулярне ведення щоденників завдань і тижневих планувальників, що дає змогу студенту візуалізувати обсяг робіт і свідомо контролювати їх виконання. Серед апробованих методик варто виділити техніку «Помодоро», яка передбачає поділ часу на фіксовані інтервали зосередженої роботи та короткі перерви; це сприяє підтриманню високого рівня концентрації уваги, запобігає розумовій втомі та виробляє звичку до дисциплінованої праці.

Результати дослідження засвідчують недостатній рівень сформованості навичок самоконтролю в обстеженій вибірці, що безпосередньо пов'язано з труднощами самостійної регуляції навчальної діяльності. З метою компенсації цього дефіциту пропонується метод рівномірного розподілу виконання складних завдань на менші, логічно завершені етапи. Такий поділ дозволяє студентам автономно моніторити власний прогрес, об'єктивно оцінювати проміжні результати, своєчасно коригувати стратегії роботи та, що особливо важливо, підтримувати стабільний рівень мотивації впродовж усього періоду виконання завдання.

Зважаючи на те, що прокрастинація нерідко виконує функцію дезадаптивного механізму уникнення стресу та пов'язаних із ним негативних емоцій, критичного значення набуває впровадження технік емоційної саморегуляції. До арсеналу таких технік належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, практики усвідомленості (mindfulness) та когнітивне переосмислення стресових ситуацій. Систематичне застосування зазначених підходів сприяє зниженню рівня емоційного напруження, розвиває навички розпізнавання й управління власними емоційними станами,

а також допомагає формувати більш конструктивні копінг-стратегії подолання труднощів замість відтермінування.

У студентському середовищі виявлено виражений перфекціонізм, тобто прагнення виконувати роботу виключно на бездоганному рівні, що часто стає серйозною перешкодою на етапі ініціації діяльності та зумовлює відкладання завдань через страх невідповідності високим стандартам. У зв'язку з цим доцільно сприяти формуванню реалістичних, диференційованих стандартів досягнень, а також цілеспрямовано виховувати толерантність до помилок як органічного й неминучого складника навчального процесу. Прийняття недосконалості як нормального явища знижує тривогу перед початком роботи і полегшує перехід до безпосередніх дій.

Емоційне виснаження та апатія були ідентифіковані як значущі емоційні чинники академічної прокрастинації, що свідчить про тісний взаємозв'язок психофізіологічного стану студента і його здатності до своєчасного виконання завдань. Для ефективного подолання цих станів рекомендується дотримуватися збалансованого режиму праці й відпочинку, забезпечувати достатню тривалість і якість сну, а також поєднувати інтенсивну інтелектуальну діяльність із регулярним фізичним навантаженням, що сприяє відновленню когнітивних і енергетичних ресурсів організму.

Організація системної психологічної підтримки в закладах вищої освіти має передбачати проведення спеціально розроблених тренінгових занять, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок емоційно-вольової саморегуляції, мотивації досягнень і конструктивного розв'язання проблем. Такі заходи, реалізовані кваліфікованими психологами, дозволяють суттєво підвищити психологічну компетентність студентів, озброїти їх практичним інструментарієм профілактики прокрастинації та сприяти формуванню стійкої академічної самоорганізації.

Варто також акцентувати, що ефективним практичним прийомом є декомпозиція складних, об'ємних завдань на дрібніші, добре керовані

підзавдання. Такий підхід зменшує початковий психологічний опір перед масштабною роботою, робить перший крок менш загрозливим, знижує рівень напруження та сприяє поступовому формуванню стійких навичок самоорганізації. Завдяки виконанню послідовних невеликих кроків у студента закріплюється досвід успішного завершення етапів, що позитивно впливає на самоєфективність і мотивацію.

Запровадження зазначених рекомендацій у навчальний процес і психологічну практику вищих навчальних закладів дозволить не лише знизити поширеність академічної прокрастинації, але й комплексно підвищити загальну ефективність навчальної діяльності, сприяти зростанню академічної успішності та покращенню психологічного благополуччя студентської молоді. Подальша робота в окресленому напрямі потребує системного, міждисциплінарного поєднання освітніх, психологічних і організаційних заходів, послідовно орієнтованих на підтримку студентів у динамічних умовах сучасного освітнього середовища.

Висновки до розділу 2

1. Здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Вибірку дослідження склали 50 студентів 1–4 курсів різних закладів вищої освіти. Застосування валідної методики «Шкали академічної прокрастинації» (PASS) Л. Соломон та Е. Ротблум дозволило комплексно діагностувати частоту відтермінування, ступінь його проблемності та глибинні психологічні причини, що лежать в основі цього феномену.

2. Емпірично верифіковано високий рівень поширеності та системний характер академічної прокрастинації в студентському середовищі. Встановлено, що відтермінування не є випадковим епізодичним явищем, а виступає стійкою стратегією навчальної поведінки для більшості респондентів (66% студентів регулярно або часто відкладають виконання

завдань). Доведено, що інтенсивність прокрастинації диференціюється залежно від специфіки завдання: найбільш вразливими сферами є підготовка до іспитів та написання курсових робіт, що вимагають тривалого планування та високої відповідальності.

3. Доведено полікомпонентну природу причин академічної прокрастинації, які охоплюють мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові сфери. Виявлено, що провідними детермінантами зволікання виступають дефіцит внутрішньої мотивації, труднощі тайм-менеджменту, перфекціонізм, страх невдачі (критики) та емоційне виснаження (апатія). Суб'єктивне сприйняття завдання як нецікавого або такого, що не має особистісного сенсу, суттєво посилює схильність до його відкладання.

4. Виявлено динаміку зміни психологічних механізмів прокрастинації залежно від її інтенсивності. На помірних етапах провідною причиною виступає уникнення стресу та тривоги, пов'язаних із виконанням завдання. У разі хронізації та поглиблення прокрастинації на перший план виходять поведінкові патерни: підміна важливих справ другорядними та навмисне відтермінування дій попри чітке усвідомлення можливих негативних наслідків.

5. На основі аналізу емпіричних даних розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та редукцію проявів академічної прокрастинації. Запропоновані заходи охоплюють три ключові вектори: когнітивно-поведінковий (техніки тайм-менеджменту, декомпозиція завдань, цілепокладання), емоційно-особистісний (тренування толерантності до помилок, подолання перфекціонізму, практики емоційної саморегуляції та усвідомленості) та організаційний (впровадження системної психологічної підтримки та тренінгів у закладах вищої освіти).

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження остаточно підтверджують, що академічна прокрастинація здобувачів вищої освіти є не наслідком «лінощів», а складним дезадаптивним механізмом саморегуляції, зумовленим взаємодією внутрішніх психологічних бар'єрів та вимог

освітнього середовища. Розроблені практичні рекомендації створюють науково обґрунтовану базу для впровадження ефективних психокорекційних програм, спрямованих на підвищення академічної успішності та збереження психологічного благополуччя студентської молоді.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично обґрунтовано, що академічна прокрастинація є складним, полікомпонентним феноменом дисфункціональної саморегуляції, який проявляється у свідомому відтермінуванні виконання навчальних завдань попри усвідомлення їхньої необхідності. Доведено, що цей стан не є наслідком «лінощів», а виступає дезадаптивним механізмом короткострокового емоційного полегшення, який формується під впливом специфіки освітнього середовища (висока автономія, масштабні завдання) та індивідуально-психологічних особливостей студента.

2. Емпірично верифіковано високий рівень поширеності академічної прокрастинації в студентському середовищі. Встановлено, що для більшості респондентів (66%) відтермінування є стійкою стратегією навчальної поведінки. Інтенсивність прокрастинації суттєво диференціюється залежно від типу завдання: найбільш вразливими сферами, що викликають зволікання, є підготовка до іспитів та написання курсових робіт, які вимагають тривалого планування та високої відповідальності.

3. Визначено провідні психологічні детермінанти академічної прокрастинації, які мають полікомпонентну природу. До ключових чинників віднесено: дефіцит внутрішньої мотивації та втрата особистісного сенсу навчання; когнітивні труднощі (нездатність ефективно планувати час, недооцінка часових ресурсів); емоційно-особистісні бар'єри (перфекціонізм, страх невдачі та критики, апатія, емоційне виснаження).

4. Встановлено динаміку зміни психологічних механізмів прокрастинації залежно від її інтенсивності. На помірних етапах домінує мотивація уникнення (студенти відкладають справи, щоб знизити тривогу та стрес). У разі хронізації та поглиблення прокрастинації на перший план виходять стійкі поведінкові патерни: свідоме відтермінування дій попри чітке усвідомлення негативних наслідків та підміна важливих навчальних завдань другорядними.

5. Гіпотези дослідження знайшли своє емпіричне підтвердження. Доведено, що існує тісний взаємозв'язок між психологічними особливостями студентів (страх помилки, перфекціонізм, низька самооцінка) та силою прояву навчальної прокрастинації. Виявлено, що студенти з різним рівнем вираженості прокрастинації мають відмінні структури її психологічних детермінант, а специфіка відкладання завдань безпосередньо впливає на якість та своєчасність виконання освітніх обов'язків.

6. Розроблено систему практичних рекомендацій для здобувачів вищої освіти, викладачів та практичних психологів, спрямовану на профілактику та редукцію академічної прокрастинації. Запропоновані заходи охоплюють три вектори: когнітивно-поведінковий (техніки тайм-менеджменту, декомпозиція завдань, цілепокладання), емоційно-особистісний (формування толерантності до помилок, подолання перфекціонізму, практики усвідомленості) та організаційний (впровадження системної психологічної підтримки в закладах вищої освіти).

Отримані результати відкривають шляхи для подальшого наукового пошуку, зокрема для вивчення впливу сучасних цифрових технологій та соціальних мереж на розвиток прокрастинації, а також для розробки та апробації комплексних психокорекційних тренінгових програм для студентів в умовах невизначеності та кризових станів суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апелът Г. В., Немеш О. М., Сидор А. Р. Психологічні чинники академічної мотивації здобувачів вищої освіти в умовах цифровізації освітнього процесу // Гуманітарний форум. 2026. Т. 4, № 1. DOI: [https://doi.org/10.60022/4\(1\)-5-GF](https://doi.org/10.60022/4(1)-5-GF)
2. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. № 1. С. 7–14.
3. Бойко І. А. Саморегуляція як чинник подолання академічної прокрастинації // Психологічний журнал. 2024. Т. 10, № 2. С. 44–51.
4. Гончарик Ю. І., Левус Н. І. Самоспівчуття осіб з різним рівнем схильності до прокрастинації // Гуманітарний форум. 2026. Т. 82, № 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.82.1.17>
5. Гудкова А. І. Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді під час підготовки до екзаменів : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / Маріупольський державний університет. Київ, 2025. С. 6–39. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9706/1/%D0%93%D1%83%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9A%D0%A0.pdf (дата звернення: 12.04.2026).
6. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів // Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. Вип. 47. С. 53–66. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>
7. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Острог, 2020. 43 с.
8. Зірчак Г. П., Зірчак О. П. Психолого-педагогічні аспекти студентської прокрастинації в умовах дистанційного навчання та шляхи її подолання // Наукові записки Львівського державного університету безпеки

- життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025. № 2(6). С. 172–179. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-26>
9. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти // Психологія праці. 2021. № 1. С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/06>
 10. Кравченко Н. В. Особливості академічної прокрастинації студентської молоді // Habitus. 2023. № 47. С. 93–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.16>
 11. Ландік А. О. Феномен прокрастинації в навчально-виховному процесі: психолого-педагогічні шляхи подолання : магістерська робота спеціальності 053 «Психологія» / ДЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Бахмут, 2021. 91 с. URL: <http://ds.forlan.org.ua/handle/123456789/503> (дата звернення: 25.05.2026).
 12. Мельник О. С. Психологічні детермінанти прокрастинації у студентів закладів вищої освіти // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2024. № 3. С. 56–62.
 13. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>
 14. Плахотнюк Н. П., Макаревич О. О., Суворова Л. К. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: педагогічний аналіз // Academy vision. 2025. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1982> (дата звернення: 27.04.2026).
 15. Рудоманенко Ю. П. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для особистості // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>
 16. Свідерська Г. М., Грицак Ю. Б. Академічна прокрастинація у студентському середовищі // Матеріали Всеукраїнської науково-

- практичної конференції «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації». Київ, 2021. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/4046/> (дата звернення: 01.04.2026).
- 17.Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О. П. Динаміка академічної прокрастинації студентів // *Habitus*. 2021. № 26. С. 127–132. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.21>
 - 18.Ступкевич О. А. Психологічні чинники прокрастинації студентської молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / кер. Мазоха І. С. Ізмаїл, 2024. 87 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/2053> (дата звернення: 11.04.2026).
 - 19.Тарасова Т. Б., Мотенко М. О. Особливості прокрастинації студентів із різними рівнями самооцінки психічних станів // *Habitus*. 2026. № 82, ч. 2. С. 109–113. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.82.2.19>
 - 20.Тимошук Є. А., Возруд М. Ю., Виноградова І. Б. Саморегуляція як чинник академічної мотивації та подолання прокрастинації студентів в умовах невизначеності // *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. 2026. № 2. 15 травня. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-2-33>
 - 21.Шевчук Л. О. Психологічні механізми формування академічної прокрастинації в умовах дистанційного навчання // *Проблеми сучасної психології*. 2026. Вип. 2. С. 101–109.
 - 22.Штефан С. А. Психологічні причини академічної прокрастинації та педагогічні методи її подолання : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / *Західноукраїнський національний університет*. Тернопіль, 2025. 87 с. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/b233d52d-1388-4034-b96d-a34fd72de46e/content> (дата звернення: 12.04.2026).
 - 23.Aggarwal R. C. J., O'Brien T. Social Loafing on Group Projects: Structural Antecedents and Effect on Student Satisfaction. URL: https://www.researchgate.net/publication/247753226_Social_Loafing_on_G

roup Projects Structural Antecedents and Effect on Student Satisfaction

(дата звернення: 03.06.2026).

24. Aitken M. A personality profile of the college procrastinator. Dissertation Abstracts International. 1982. Vol. 43. P. 722.
25. Balkis M., Duru E. Gender differences in academic procrastination and motivation // Personality and Individual Differences. 2022. Vol. 185. Art. 111245. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111245>
26. Bojuwoye O. Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities. International Journal of Technology and Inclusive Education. 2019. URL: <https://infonomics-society.org/wp-content/uploads/Causes-of-Academic-Procrastination-Among-High-School-Pupils-with-Learning-Disabilities.pdf> (дата звернення: 03.06.2026).
27. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: why you do it, what to do about it now. Rev. and updated ed. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008. 336 p.
28. Constantin K., English M. M., Mazmanian D. Self-compassion, motivation, and procrastination in university students // Journal of American College Health. 2021. Vol. 69, No 3. P. 311–318. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1711763>
29. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational Living, 1977. 160 p.
30. Farhadi Rad H., Bordbar S., Bahmaei J., Vejdani M., Yusefi A. R. Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. Scientific Reports. 2025. Vol. 15, Article number: 3003. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-87664-7> (дата звернення: 03.06.2026).
31. Ferrari J. R. Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2010. 240 p.
32. Glick D. M., Millstein D. J., Orsillo S. M. A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination // Journal of

- Contextual Behavioral Science. 2022. Vol. 24. P. 44–52. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.02.005>
33. Grunschel C., Patrzek J., Fries S. Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis // Learning and Individual Differences. 2020. Vol. 82. Art. 101913. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101913>
34. Hall E. J., Smith S. E. When Group Work Doesn't Work: Insights from Students. CBE—Life Sciences Education. 2018. Vol. 17, No. 3. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6234829/> (дата звернення: 03.06.2026).
35. Klingsieck K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited // European Psychologist. 2020. Vol. 25, No 3. P. 198–210. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000399>
36. Kwan K. L. K., Leung S. K. S. Group work and student procrastination. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/358292193_Group_work_and_student_procrastination (дата звернення: 03.07.2026).
37. Lack of motivation is among the greatest causes of procrastination. LSE Student Services. URL: <https://info.lse.ac.uk/current-students/Assets/Articles/procrastination> (дата звернення: 03.06.2026).
38. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20, No. 4. P. 474–495.
39. Li Y., Dong W., Tang H. et al. The Effect of Parenting Styles on Undergraduate Students' Academic Procrastination: The Mediating Role of Self-Efficacy // Frontiers in Psychology. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1167660>
40. Milgram N. Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1998. 214 p.
41. Niazov Z., Hen M., Ferrari J. R. Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and

- Self-Efficacy // Psychological Reports. 2022. Vol. 125, No 2. P. 890–912.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294120988113>
42. Oram R., Rogers M. Academic Procrastination in Undergraduate Students: Understanding the Role of Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration and Academic Motivation // Canadian Journal of Education. 2022. Vol. 45, No 3. P. 619–645. DOI: <https://doi.org/10.53967/cje-rce.v45i3.5293>
43. Rozental A., Forsström D. Group treatment for procrastination: Effectiveness and mechanisms // Behaviour Research and Therapy. 2021. Vol. 146. Art. 103964. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103964>
44. Sirois F. M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion // Current Psychology. 2020. Vol. 39, No 4. P. 1235–1244. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00685-1>
45. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self // Social and Personality Psychology Compass. 2021. Vol. 15, No 3. Art. e12574. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12574>
46. Sirois F. M., Pychyl T. A. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. Social and Personality Psychology Compass. 2013. Vol. 7, No. 2. P. 115–127.
47. Solomon L. J., Rothblum E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, No. 4. P. 503–509.
48. Svartdal F., Dahl T. I., Gamst-Klaussen T., Koppenborg M., Klingsieck K. B. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Art. 540910. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
49. Svartdal F., Gamst-Klaussen T. Future time perspective and procrastination // Current Psychology. 2022. Vol. 41, No 8. P. 5248–5257. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01010-6>

50. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51, No. 2. P. 473–480.
51. Vlachopanou P., Maska L., Kalamaras D., Nasika F. Academic motivation, procrastination, and adjustment: Exploring their impact on student profiles and academic performance. *PLoS One*. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12626312/> (дата звернення: 03.06.2026).
52. Xie Y., Wang Y., Chen Y. Exploring antecedents of social loafing in students' group work: A mixed-methods approach. *International Journal of Management Education*. 2021. Vol. 19, Issue 2. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1473837621000150> (дата звернення: 03.06.2026).
53. Zhang Y., Dong S., Fang W. Academic burnout and procrastination in university students // *BMC Psychology*. 2023. Vol. 11. Art. 47. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01044-3>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала академічної прокрастинації PASS

Ознайомтесь уважно з наведеними твердженнями. Оберіть, будь ласка, той варіант відповіді, який буде характерним саме для Вас. Опитування займає приблизно 5-7 хвилин та є анонімним. Ваші відповіді будуть використані лише з науковою метою. Ви можете робити короткі перерви під час проходження.

Інструкція:

Частина 1 Частота прокрастинації.

Оцініть, наскільки часто Ви відкладаєте виконання наступних навчальних завдань

Шкала:

1. **-ніколи**
2. **– рідко**
3. **– іноді**
4. **– часто**
5. **– завжди**

Частина 2 – Ступінь проблемності

Оцініть, наскільки прокрастинація в цих завданнях є для Вас проблемою? Питання(1.1-1.7)

Шкала:

1. **– не проблема**
2. **– не значна проблема**
3. **– помірна проблема**
4. **– значна проблема**
5. **– серйозна проблема**

Частина 3 – Причини прокрастинації

Оцініть, наскільки кожне твердження характерне для Вас як причина відкладання навчальних завдань

Страх і тривожність (питання) 3.1-3.4, перфекціонізм 3.5-3.7, мотивація 3.8-3.10, тайм-менеджмент 3.11-3.13, уникнення (відкладання) 3.14-3.19.

Шкала:

1. **– зовсім не про мене**
2. **– скоріше ні**
3. **– частково так**
4. **– скоріше так**
5. **– повністю про мене**

	Питання	<u>Відповідь згідно шкали</u>
<u>№1</u>	Виконання домашніх завдань	
<u>№2</u>	Написання курсових робіт	
<u>№3</u>	Підготовка до іспитів	
<u>№4</u>	Написання рефератів або есе	
<u>№5</u>	Виконання завдань із дедлайнами	
<u>№6</u>	Підготовка до практичних занять\семінарів	
<u>№7</u>	Загальна підготовка до навчання	
<u>№1.1</u>	Виконання домашніх завдань	
<u>№1.2</u>	Написання курсових робіт	
<u>№1.3</u>	Підготовка до іспитів	
<u>№1.4</u>	Підготовка до семінарів\практичних занять	
<u>№1.5</u>	Написання рефератів або есе	
<u>№1.6</u>	Виконання завдань із дедлайнами	
<u>№1.7</u>	Загальна підготовка до навчання	

<u>№3.1</u>	Я боюся зробити завдання невірно	
<u>№3.2</u>	Я боюся критики	
<u>№3.3</u>	Я сумніваюся у своїх здібностях	
<u>№3.4</u>	Я переживаю через можливу невдачу	
<u>№3.5</u>	Я хочу зробити ідеально, тому відкладаю	
<u>№3.6</u>	Я чекаю «ідеального» моменту	
<u>№3.7</u>	Мені важко почати виконувати завдання, якщо не впевнений(на) в результаті	
<u>№3.8</u>	Мені просто не хочеться це робити	
<u>№3.9</u>	Я відчуваю втому або апатію	
<u>№3.10</u>	Я відкладаю завдання без конкретної причини	
<u>№3.11</u>	Я не вмію планувати час	
<u>№3.12</u>	Я недооцінюю час, потрібний для завдання	
<u>№3.13</u>	Я легко відволікаюся при виконанні завдання	
<u>№3.14</u>	Завдання здається мені не цікавим	
<u>№3.15</u>	Я не бачу сенсу у виконанні завдання	
<u>№3.16</u>	У мене немає внутрішнього бажання виконувати завдання	
<u>№3.17</u>	Я відкладаю виконання завдання, щоб уникнути стресу	
<u>№3.18</u>	<u>Я займаюсь іншими справами замість тих, що найбільше потребують моєї уваги в цей момент</u>	
<u>№3.19</u>	Я відкладаю виконання завдання, навіть знаючи наслідки	