

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО
ЕКЗАМЕНІВ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Гудкової Аліни Ігорівни

Науковий керівник:

Блашкова О. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Дуткевич Т. В., кандидат
психологічних наук, професор, професор
кафедри психології освіти Кам'янець-
Подільського національного університету
імені Івана Огієнка

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 75/С/добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«13» червня 2025р.

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	6
1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: аналіз основних теоретичних підходів та визначення поняття.....	6
1.2. Психологічні чинники виникнення академічної прокрастинації.....	12
Висновки до розділу 1.....	
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методологія дослідження та аналіз отриманих даних.....	20
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	30
2.3. Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації серед студентів.....	39
Висновки до розділу 2.....	
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному освітньому середовищі спостерігається посилення вимог до самостійної навчальної діяльності студентів, учнів та слухачів закладів вищої освіти. Стрімкий розвиток технологій, процеси глобалізації, діджиталізація та активне впровадження новітніх форматів дистанційного навчання істотно трансформують організацію освітнього процесу. Ці зміни, безперечно, відкривають нові можливості для особистісного та професійного зростання, проте водночас актуалізують і низку викликів, зокрема пов'язаних з необхідністю адаптації до високого темпу навчального навантаження, конкуренції, браку часу та труднощів в організації власного навчального простору.

В таких умовах усе частіше виникає феномен академічної прокрастинації - явища, яке, попри усвідомлення важливості й терміновості навчальних завдань, проявляється у систематичному зволіканні та відкладанні виконання справ. Що не лише знижує загальну ефективність навчальної діяльності, а й призводить до психологічного виснаження. Академічна прокрастинація, є серйозною загрозою для ментального здоров'я здобувачів освіти, оскільки супроводжується підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки, невпевненістю у власних силах та порушенням саморегуляційних механізмів.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена тим, що академічна прокрастинація є складним, багатофакторним психологічним феноменом, який потребує всебічного аналізу з урахуванням індивідуально-особистісних, мотиваційних і поведінкових чинників. У наукових дослідженнях О. Журавльова підкреслює, що схильність до прокрастинації має тісний зв'язок із низьким рівнем прагнення до самореалізації у творчій сфері, зниженням загальної активності, соціальної відповідальності та орієнтації на життєзабезпечення.

Комплексне дослідження академічної прокрастинації має не лише важливе теоретичне підґрунтя, а й значну практичну цінність, адже створює підґрунтя для розробки дієвих психологічних стратегій, інтервенційних методик та корекційних програм. Зокрема, мова йде про заходи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, ефективного управління часом, зміцнення внутрішньої мотивації до навчання, формування адекватної самооцінки та позитивного ставлення до власної навчальної діяльності.

Проблема академічної прокрастинації активно досліджується в сучасній психології. У вітчизняній і зарубіжній літературі простежуються різні підходи до трактування сутності цього феномена. Так, А. Камінська, розглядає прокрастинацію як когнітивне явище, пов'язане з викривленим сприйняттям часу і завдань. М. Кузнецов акцентує увагу на емоційному компоненті, зокрема впливу від переживання тривожності. О. Журавльова пропонує інтегративний підхід, який враховує як особистісні, так і мотиваційні характеристики студентів. Водночас Є. Скворчевська наголошує на соціально-психологічному аспекті, розглядаючи прокрастинацію як типову відповідь на надмірний тиск зовнішніх обставин.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначення впливу факторів, такі як тривожність, мотивація та саморегуляція на рівень зволікання серед студентів у підготовці до сесії.

Об'єктом дослідження є академічна прокрастинація серед студентської молоді.

Предметом дослідження є психологічні чинники, типи проявів та стратегії подолання академічної прокрастинації у студентів.

Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати ключові підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації.
2. Дослідити чинники, що сприяють формуванню прокрастинаційної поведінки у студентів.

3. Визначити рівень самоорганізації студентів та його взаємозв'язок з прокрастинацією.

4. Розробити рекомендації щодо профілактики та подолання прокрастинації в освітньому процесі.

Гіпотеза дослідження, полягає у тому, що існує припущення, щодо взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та окремими психологічними чинниками, зокрема: підвищена тривожність, занижена самооцінка та низький рівень відповідальності сприяють формуванню й підтриманню прокрастинаційної поведінки.

Методологічною базою даного дослідження слугували принципи системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та інтегративного підходів. У ході роботи були застосовані методи теоретичного узагальнення, аналізу літературних джерел, емпіричного спостереження, анкетування та психодіагностичного тестування.

Основним емпіричним інструментом виступила стандартизована психодіагностика, зокрема використання опитувальника самоорганізації та шкали прокрастинації. Це дозволило визначити рівень вираженості прокрастинаційної поведінки та оцінити сформованість навичок самоуправління у студентів. Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, таких як кореляційний аналіз і порівняльні методи оцінки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Прокрастинація як психологічний феномен: аналіз основних теоретичних підходів та визначення поняття

Схильність до відкладання виконання важливих справ - це наявне явище для здобувачів освіти, оскільки відбувається затримка у виконанні навчальних завдань, що часто приводить до зменшення загальної успішності навчання та збільшення страху серед студентів [3, с. 117]. Ця ситуація часто супроводжується почуттям провини, стресу та страху, але навіть якщо присутні такі негативні переживання, багато людей продовжують уникати необхідних дій. Варто зазначити, що прокрастинація є мульти-фактором і може бути викликана поєднанням емоційних, психологічних та усвідомлених причин.

У студентів, які не адаптувались до нових соціальних умов після вступу до закладу вищої освіти, *прокрастинація* часто проявляється як захисний механізм, спрямований на уникнення стресу [4, с. 58]. Також за результатами дослідження Т. Мотрук та Д. Стаценко стало відомо, що прокрастинація завжди стостерігається під час виконання важливих справ, має негативний вплив на якість діяльності та може змінювати її організацію, оскільки вона є регулярним і характерним для особистості патерном поведінки [37].

У сучасній психології прокрастинація розглядається як складний багатоаспектний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а її вивчення охоплює як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні механізми функціонування [38, с. 42].

В українській та західній психології поняття *прокрастинація* вивчається як поведінковий патерн і когнітивне явище, активно досліджуються взаємозв'язки між прокрастинацією та різними особистісними особливостями.

Значна увага науковців приділяється аналізу факторів прокрастинації, а також «розмежуванню» її видів та типів стратегій [17].

Прокрастинація традиційно визначається як схильність до відкладання важливих або неприємних завдань, що часто супроводжується відчуттям незадоволення і стресу через не виконану роботу. У психологічному контексті прокрастинація розглядається як відмова від виконання завдань на користь більш приємних і менш вимогливих та затратних у ресурсі видів діяльності. Вона є типовим явищем серед студентів, де високі вимоги до навчання часто стають джерелом стресу і тривоги, що лише посилює схильність до відкладання.

Причини зволікання можуть змінюватися залежно від індивідуальних особливостей людини. Наприклад, у тієї особистості, яка зосереджується на отриманні бажаних результатів, швидше виникає емоційне виснаження через побоювання невдачі, адже вона зосереджується на процесі виконання, втрачаючи інтерес до справи [10, с. 7].

Наприклад, у підлітків недотримання термінів виконання завдань, часто спровоковано емоційною нестабільністю та низькою самооцінкою, ускладнюючи своєчасне виконання навчальних завдань [11, с. 78].

Серед основних причин прокрастинації дослідники виділяють низький рівень мотивації, страх невдачі, тривожність, перфекціонізм, а також недостатній розвиток вольових якостей [1, с. 38].

Також одна з головних причин прокрастинації полягає в низькому рівні самоорганізації та мотивації. В. Лугова зазначає, що студенти часто відчують труднощі у плануванні та організації свого часу, що призводить до відкладання виконання завдань на потім. Підвищений рівень стресу та страх перед невдачею також є значущими чинниками, що сприяють цьому явищу. За

даними досліджень, низька самооцінка і високі вимоги до себе можуть стати основними психологічними бар'єрами, що заважають виконанню завдань [35, с. 98].

Іншим важливим фактором є емоційне вигорання, оскільки виникає зниження загального рівня енергії, мотивації до навчання та погіршується здатність до концентрації [2, с. 88].

Психологічний супровід студентів, схильних до прокрастинації, полягає в створенні умов для розвитку їхніх навичок саморегуляції та підвищення внутрішньої мотивації, що є ключовими факторами у боротьбі з цією проблемою [7, с. 93].

Психологічні ресурси, зокрема емоційна стабільність і здатність до саморегуляції, відіграють важливу роль у зниженні прокрастинаційних тенденцій серед студентів. Як зазначає Н. Кучеренко, низький рівень психологічної ресурсності, тобто емоційної стабільності, доступності відновлювальних ресурсів, прямо корелює з високим рівнем прокрастинації, в той час як достатня емоційна наповненість та розвиток когнітивних ресурсів можуть сприяти зменшенню цієї проблеми [33].

У сучасній психології поняття прокрастинації розглядається як результат внутрішнь-особистісного конфлікту, який виникає між мотивацією досягнення значущої мети та прагненням до негайного задоволення. Як вказують Т. Колтунович і О. Поліщук, це протистояння між «важливим» і «приємним» стає джерелом психоемоційного напруження та дискомфорту для особи.

Науковці акцентують увагу на тому, що прокрастинація є не просто поведінковим феноменом відкладання завдань, а й багатоаспектним процесом, який інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні складові. Така комплексність пояснює супутні явища, зокрема почуття провини, підвищену тривожність, незадоволення собою, а також зниження особистісного ресурсу при хронічному характері прокрастинації.

До важливих наукових здобутків дослідниць можна віднести класифікацію чинників, що детермінують прокрастинацію. Серед них виокремлюються психофізіологічні, емоційні, поведінкові, мотиваційні, часові та ресурсні аспекти [56].

Такі науковці як А. Куріцина та В. Оверчук зазначають, що психологічна природа прокрастинації тісно пов'язана із суб'єктивним досвідом індивіда. Зокрема, вона охоплює аспекти, пов'язані з виникненням тривожності, страху невдачі, заниженої самооцінки й труднощів у регуляції емоційної сфери.

При цьому наголошується, що прокрастинація може виконувати адаптаційну функцію, виступаючи засобом уникнення дискомфорту від негативних емоційних станів, які супроводжують процес виконання завдань. Така інтегративна концепція прокрастинації відкриває перспективи для розробки цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на формування ефективної мотивації, розвиток навичок саморегуляції та подолання внутрішніх бар'єрів, що перешкоджають продуктивній діяльності [57].

У дослідженнях О. Козак розглядається вплив дистанційного навчання на прояви прокрастинаційної поведінки у студентів. Авторка наголошує, що зміна формату освітнього процесу призводить до посилення академічної прокрастинації, що пов'язано із втратою звичного ритму навчання, зниженням зовнішнього контролю та недостатнім рівнем саморегуляції. Особливо відчутними стали проблеми з організацією часу, мотивацією до навчання та адаптацією до нових умов, що ускладнює своєчасне виконання навчальних завдань [27, с. 38 - 43].

Прокрастинація, в значній мірі, є реакцією на емоції, пов'язані з запланованими або необхідними справами. Залежно від характеру цих емоцій, вона може бути класифікована як *два основні типи*:

- вільна, коли людина витрачає час на інші, більш приємні або менш пріоритетні заняття чи розваги;

- і напружена, пов'язана з загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, невизначеними життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю у собі [42].

Т. Колтунович та О. Поліщук визначили такі *фактори виникнення прокрастинації* та розділили їх у дві основні групи:

1. перманентні (стійкі в часі і мало змінюються);
2. ситуативні (виникають випадково і розвиваються під впливом конкретних обставин).

Ці фактори можуть бути різноманітними за природою, такими як психофізіологічні (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), емоційні, мотиваційні, поведінкові, ресурсні та часові [28].

У сучасній психології існують різні теоретичні підходи до вивчення прокрастинації, зокрема когнітивно-біхевіористичний та мотиваційний підходи. Дослідники, розглядаючи *прокрастинацію* як особистісний розлад, визначають *три основні критерії*: контрпродуктивність, марнотратство та постійне відкладання.

Ці критерії є важливими для розуміння суті прокрастинації, адже вони вказують, що відбувається вплив зазначеного явища на загальний рівень ефективності та життєдіяльності людини та її здатність до виконання завдань у належний час. Науковці приділяють особливу увагу характеристикам цього розладу, таким як його хронічність та обумовленість захворюванням, яке може бути прихованою психологічною чи фізіологічною проблемою [5].

О. Гліченко в своєму дослідженні узагальнює різноманітні визначення прокрастинації в працях вітчизняних і зарубіжних вчених підкреслюючи, що *прокрастинацію* можна розглядати як поведінкову схильність «відкладати на потім», як свідоме та добровільне відкладання важливих дій, ігноруючи потенційні наслідки, як дефіцит саморегуляції та розлад вольових процесів, як захисну реакцію на психологічне напруження та як конфлікт між «важливим»

і «приємним» [8]. Таке усвідомлення суті прокрастинації дає змогу глибше проаналізувати внутрішні механізми, що зумовлюють її виникнення, і сприяє визначенню дієвих шляхів її подолання.

На нашу поведінку впливають багато психічних процесів, зокрема стрес, здатність до самоконтролю та вміння контролювати емоціями. Згідно із концепцією когнітивно-біхевіористичного підходу, прокрастинація виникає через несформовані навички саморегуляції та труднощів в організації власної діяльності особистості.

Можна також зазначити, що когнітивне спотворення відіграє важливу роль у цьому підході. Наприклад, коли особистість перебільшує складність виконання певного завдання, при цьому зменшуючи її важливість. Саме такі помилкові оцінки, можуть сформувати звичку відкладати виконання завдання на потім.

Мотивація є важливим чинником для розуміння важливості та пріоритетності дій людини, тому зниження мотивації може мати значний негативний вплив на її рішення виконувати вчасно поставлені завдання чи ні.

Мотиваційний підхід зосереджується на аналізі як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що можуть як сприяти виконанню завдань, так і перешкоджати цьому процесу. Відсутність чіткої мотивації, особливо в умовах нечітко сформульованих цілей або надмірного навчального тиску, часто виступає однією з ключових причин виникнення прокрастинації у студентів.

За спостереженнями К. Дубініної, мотиваційні підстави прокрастинації є складними й охоплюють не лише страх перед невдачею, а й прагнення уникнути складних або неприємних завдань [12, с. 175]. Це свідчить про необхідність звернення уваги не тільки на зовнішні обставини - такі як дедлайни чи очікування з боку викладачів, - а й на внутрішні психологічні бар'єри, які ускладнюють активну навчальну діяльність. Виявлення й

опрацювання негативних мотиваційних чинників є важливою умовою подолання прокрастинації у поведінці.

У своїх дослідженнях О. Журавльова вказала, що різні типи особистостей по-різному реагують на ситуації та умови, які містять невизначений стрес, що безпосередньо впливає на здатність виконувати поставлені завдання згідно дедлайну. Зокрема, ті, хто має низьку самооцінку та тривожність, швидше за інших, відкладають важливі події через страх невдачі чи негативну оцінку оточуючих [с. 45].

Варто зазначити, що зазначені вище особистісні риси можуть викликати у людини підвищену схильність до зволікання, і тоді спостерігається часте уникнення тих ситуацій, які можуть спричинити емоційний дискомфорт або потребують прагнення до вирішення складних проблем.

Крім того, одним із головних факторів, що породжують зволікання, є динамічна структура особистості. За словами І. Ковальчука, це явище часто виникає після внутрішнього конфлікту між особистими цілями та преференціями та зовнішніми вимогами, що спричиняє конфлікт між необхідністю виконання завдання та бажанням уникнути його [26, с. 22]. У таких випадках зволікання може бути по'язане з відсутністю внутрішньої мотивації та навичок самодисципліни та самоконтролю.

Прокрастинація може спровокувати негативні наслідки для особистого, громадського, а також професійного життя особистості, зявляється зниження продуктивності під час виконання завдань, повсякчас супроводжує відчуття стресу та невизначених неприємностей [29, с. 113 - 11]

У той же час, «вільні» або позитивні люди, що зволікають із виконанням завдань, інколи демонструють рішучість, більш високі переконання щодо власної ефективності та менше негативних переживань [49].

1.2. Психологічні чинники виникнення академічної прокрастинації

Прокрастинація виникає через складну взаємодію різноманітних факторів. Вона відображає не просто схильність відкладати виконання справ на потім, а й більш глибокі психологічні процеси, які пов'язані із особистісними рисами, емоційним станом, когнітивними особливостями та динамічними аспектами індивідуальної поведінки людини. У даному параграфі буде розглянуто ключові психологічні чинники, що сприяють виникненню прокрастинації.

У юнацькому віці прокрастинація часто є наслідком недостатньо сформованих механізмів саморегуляції, невизначеності життєвих цілей та труднощів у прийнятті рішень, що робить цю вікову групу вразливою до зволікання у навчальній діяльності [43, с. 78].

Одним із ключових психологічних факторів прокрастинації є низький рівень мотивації. Дослідження, В. Лугової свідчать, що люди з недостатньою мотивацією схильні відкладати завдання навіть тоді, коли усвідомлюють їх важливість. Це може бути пов'язано із браком зацікавленості у досягненні поставленої мети або відсутністю внутрішнього стимулу до досягнення результату.

П. Іванченко зазначає, що ті студенти, які не бачать сенсу в навчальних завданнях або не сприймають їх як особисто значущі, часто відкладають їх виконання на невизначений час [20, с. 47].

Нечіткість кінцевих цілей або їх недосяжність також стають чинниками, які сприяють розвитку прокрастинації. Низький рівень мотивації може впливати на відчуття відсутності контролю над ситуацією. Коли людина не вірить у свій вплив на процес або результат, це провокує почуття безсилля, яке веде до уникання виконання завдань, що асоціюються із відповідальністю чи необхідністю контролю. У статті «Вплив особистісної відповідальності на рівень прокрастинації» Н. Ігнатенко підкреслює, що низький рівень

особистісної відповідальності є одним із головних факторів, які сприяють появі прокрастинаційної поведінки у студентів. Авторка наголошує, що відсутність належного рівня відповідальності послаблює мотивацію та здатність до самоконтролю, що ускладнює своєчасне виконання навчальних обов'язків. Таким чином, розвиток особистісної відповідальності стає важливим елементом боротьби з прокрастинацією серед студентської молоді [21, с. 59-65].

Страх перед невдачею є значним психологічним чинником, що відіграє ключову роль у формуванні прокрастинації. Результати наукових досліджень свідчать про те, що особи, які зазнають підвищеного рівня тривоги щодо можливих помилок чи оцінки результатів їхньої діяльності, часто намагаються уникати ситуацій, які потенційно можуть спричинити негативні наслідки або критику з боку оточення. Замість оперативного вирішення завдання, яке здається складним або породжує почуття невпевненості, індивід схиляється до його відтермінування.

На думку Ю. Рудоманенка прокрастинація може виконувати функцію захисного механізму, спрямованого на пом'якшення емоційного стресу, що викликаний страхом перед невдачею. У такому разі відкладання завдання стає способом уникнення негативних емоцій і підтримання емоційної рівноваги. Однак така поведінка формує замкнене коло: уникнення завдання посилює тривожність і невпевненість у власних здібностях, послаблюючи загальну ефективність [42].

Низька самооцінка виступає одним із ключових факторів, що суттєво впливає на схильність до прокрастинації. Особи з недостатнім рівнем самооцінки часто демонструють сумніви щодо власних здібностей і потенціалу, що знижує їхню готовність до активної діяльності та продуктивного виконання завдань. Як зазначає К. Дубініна, індивіди з низькою самооцінкою нерідко ставлять під сумнів свою здатність успішно

впоратися з поставленими завданнями. Це своєю чергою, спричиняє відкладання реалізації роботи на невизначений термін [13, с. 176].

Додатково слід зазначити, що особи з низькою самооцінкою можуть свідомо уникати завдань, які потребують істотних зусиль, оскільки вони нерідко асоціюють ці завдання з можливістю зазнати невдачі. Така поведінка посилює їхню психологічну нестабільність і сприяє формуванню замкнутого кола прокрастинації. Постійне відчуття невпевненості у власних можливостях відіграє роль певного тригера, який підсилює схильність до уникання виконання важливих обов'язків.

Недостатня здатність до самоорганізації та планування є важливим чинником, що сприяє появі прокрастинації. Труднощі в управлінні часом можуть бути спричинені як браком навичок планування, так і недостатньою самодисципліною. Неефективний розподіл часу між різними видами діяльності та відсутність конкретних планів для досягнення поставлених цілей значно посилюють схильність до прокрастинації. Крім того, невміння організовувати своє навчальне середовище також може спричинити постійне відкладання завдань через відсутність чіткого плану дій і розуміння, як саме та в який термін їх слід виконати.

Емоційна нестабільність, тривожність і хронічний стрес є ключовими психологічними факторами, які підвищують схильність до прокрастинації. У публікаціях С. Зінченко акцентує увагу на тому, що особистісна тривожність являє собою стійку індивідуальну характеристику, яка відображає нахил особистості до тривоги. Вона проявляється у схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі й реагувати на них відповідальними емоційними чи поведінковими реакціями.

Така тенденція до сприймання ситуацій через призму загрози може спричиняти уникнення виконання завдань, що є типовим для поведінки, пов'язаної з прокрастинацією. Таким чином, високий рівень особистісної

тривожності відіграє важливу роль у формуванні прокрастинації, зокрема серед студентів [15, с. 100-105].

Люди, які стикаються з труднощами в емоційному самоконтролі, зазвичай намагаються уникати завдань, які викликають у них стрес чи негативні емоції. За словами І. Ковальчук, стресові ситуації та переживання, пов'язані з виконанням важливих завдань, часто змушують людину уникати роботи або відкладати її виконання на пізніше [26, с. 19].

Емоційна нестабільність також може проявлятися у формі депресії чи зниженого настрою, що безпосередньо впливає на енергетичний ресурс і мотивацію до виконання завдань. Це є ще одним важливим фактором, який сприяє розвитку прокрастинації.

Різні типи копінг-стратегій, які застосовуються для подолання стресу та труднощів, можуть значно впливати на схильність до прокрастинації. Як зазначає П. Іванченко, копінг-стратегії відіграють ключову роль у реагуванні людей на стресові ситуації. Особи, які користуються неефективними стратегіями, такими як уникнення або ігнорування проблеми, частіше виявляють схильність до відкладання справ [20, с. 88]. Тому розвиток ефективних копінг-стратегій є важливим аспектом профілактики прокрастинації.

Отже, розвиток дієвих копінг-стратегій є важливим інструментом для запобігання прокрастинації.

У статті, підготовленій О. Столярчуком, О. Сергєєнковою та О. Кохановою, наголошується, що явище академічної прокрастинації виникає не лише через внутрішні особистісні детермінанти, але й в значній мірі залежить від організаційних чинників навчального процесу. Автори вказують на важливість емоційного стану студентів, зокрема на підвищену тривожність та страх перед процесом оцінювання.

Особливо важливо зазначити, що студенти, які не мають впевненості у своїх можливостях, схильні до уникнення відповідальності, що виражається у відкладенні виконання академічних завдань [54].

У даному дослідженні також аналізується вплив переходу на дистанційне навчання в період пандемії на рівень прокрастинації. Спочатку така форма навчання забезпечувала студентам відчуття гнучкості, що тимчасово могло знижувати прокрастинацію. Проте, з плином часу, недолік структурованості навчального процесу, обмежений системний контроль та відсутність безпосереднього контакту з викладачами призводили до підвищення рівня відкладання навчальної роботи. Ситуація погіршувалась через недостатню інтеракцію між учасниками освітнього процесу, нечіткі дедлайни та відсутність зовнішніх мотивуючих факторів.

Академічна прокрастинація є формою відкладання навчальних обов'язків, яка виникає навіть за усвідомлення їх важливості й має тенденцію до хронічного перебігу. У студентському середовищі це явище досить поширене і значно впливає на рівень успішності, емоційний стан та загальну мотивацію до навчання. Розвиток емоційного інтелекту допомагає ефективніше регулювати власну поведінку, глибше усвідомлювати внутрішні переживання та знижувати вплив негативних емоцій, які часто стають основою прокрастинації [44, с. 31]. Це дозволяє ефективніше контролювати власні емоції та приймати більш зважені рішення щодо планування часу й виконання завдань.

Водночас однією з головних причин академічної прокрастинації є недостатній рівень навичок тайм-менеджменту серед студентів. Погане управління часом призводить до накопичення завдань, що спричиняє відчуття перевантаження та, у результаті, знижує мотивацію до їх виконання. Як свідчить дослідження Т. Остапенко, низький рівень організації часу тісно пов'язаний із високою схильністю до відкладання навчальних обов'язків, що

підкреслює важливість розвитку тайм-менеджменту як дієвого інструменту в боротьбі із прокрастиною [39, с. 62].

Однією зі значущих стратегій подолання прокрастиною є розвиток навичок ефективного керування часом. Вони сприяють зниженню рівня стресу та підвищують мотивацію до виконання завдань.

Також важливу роль відіграють соціальні фактори, такі як очікування батьків, тиск з боку викладачів чи постійне порівняння себе з однолітками. Ці аспекти суттєво впливають на формування звичок прокрастиною в молоді, що підтверджується дослідженням І. Павлюк [40, с. 93].

Означені вище фактори можуть посилювати психологічний тиск, сприяючи схильності відкладати важливі завдання на пізніше. Як зазначає Р. Мельник, студенти гуманітарних спеціальностей частіше зіштовхуються із прокрастиною через специфіку їхнього навчального процесу, який передбачує значну кількість самостійної роботи, творчих завдань і потребу в високому рівні абстрактного мислення. Це нерідко ускладнює організацію навчального процесу, що, у свою чергу, призводить до відкладання завдань [36, с. 65-70].

Дуже важливим аспектом є аналіз особистісних характеристик студентів. Згідно з дослідженнями В. Лугової, головними причинами прокрастиною виступають підвищена тривожність, недостатній рівень мотивації, слабка самоорганізація, а також наявність ірраціональних уявлень про власну діяльність [34, с. 12].

Брак внутрішньої мотивації та переконаність у власній нездатності виконати завдання можуть посилювати схильність до відкладання важливих справ. Крім того, А. Камінська підкреслює, що прокрастиною виникає як результат конфлікту між прагненням уникнути дискомфорт і потребою виконувати обов'язки. Цей процес часто ускладнюється когнітивними викривленнями, зокрема схильністю до катастрофізації наслідків або низькою самооцінкою [22, с. 31-33]. Ці чинники ускладнюють виконання завдань,

сприяючи додатковий тиск, який посилює схильність до відкладання справ на невизначний час.

Проблема академічної прокрастинації стає особливо значущою в контексті навчальної мотивації. Як зазначають Н. Гоцуляк і Д. Куриця, серед основних передумов формування прокрастинаційної поведінки у студентів є недостатній рівень мотивації досягнення, відсутність внутрішніх стимулів та нечіткість освітніх цілей [9, с. 84].

Розуміння цих передумов сприяє ефективнішому впливу на мотиваційну сферу студентів шляхом використання індивідуалізованих підходів до навчального процесу та стимулювання особистісної мотивації.

О. Журавльова та О. Журавльов визначають типологічні відмінності серед студентів-прокрастинаторів. На їхню думку, одні студенти відкладають виконання завдань через надмірну тривожність, інші - через перфекціонізм або залежність від зовнішніх факторів [19, с. 93]. Це підкреслює важливість урахування індивідуальних психологічних характеристик студентів під час розробки методів подолання прокрастинації.

На думку І. Ромашко, соціально-психологічні фактори, такі як надмірна залежність від думки оточуючих, недостатній розвиток сили волі та навичок саморегуляції, також значною мірою сприяють виникненню академічної прокрастинації серед студентів [41, с. 47].

В. Кривоніс акцентує увагу на важливості підтримки з боку викладачів та університетського середовища для зменшення прокрастинації серед студентів. Автор зазначає, що позитивна атмосфера в навчальному закладі, відсутність надмірного тиску та індивідуальний підхід до студентів можуть сприяти зниженню рівня академічної прокрастинації. Встановлення чітких, але досяжних цілей, а також включення студентів у різні види активної навчальної діяльності допомагають покращити їхню мотивацію та знизити схильність до відкладання виконання завдань [29, с. 114].

Академічна прокрастинація являє собою складне, багатовимірне явище, яке виникає через поєднання психологічних, соціальних і когнітивних чинників. Для її подолання необхідно не лише вдосконалювати навички саморегуляції та управління часом, але й приділяти увагу мотивації, емоційному інтелекту та особистісним переконанням, які спричиняють прокрастинаційну поведінку.

Висновки до розділу 1.

У першому розділі розглянуто природу прокрастинації як складного психологічного явища, яке формується під впливом когнітивних, емоційних та особистісних факторів. Проведено аналіз теоретичних підходів до вивчення прокрастинації, включаючи когнітивно-біхевіористичний та мотиваційний.

Особлива увага приділяється вивченню значення самооцінки, тривожності, страху перед невдачею, а також навчикам до планування та організації власного часу.

Встановлено, що академічна прокрастинація є поширеним явищем серед студентів, яке знижує їх успішність і сприяє підвищенню рівня тривожності.

Підкреслюється, що вирішення проблеми прокрастинації можливе через систематичний підхід із використанням когнітивно-поведінкових методів, розвитку саморегуляції та підвищення внутрішньої мотивації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО

2.1. Методологія дослідження та аналіз отриманих даних

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення психологічних чинників, що зумовлюють схильність до прокрастинації, а також аналіз особливостей її прояву в контексті індивідуально-психологічних характеристик особистості. Здійснення цієї мети передбачає комплексне вивчення взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та такими чинниками, як тривожність, самооцінка та рівень відповідальності.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння прокрастинації в психологічній науці та окреслити її ключові психологічні чинники.
2. Обґрунтувати вибір методів і психодіагностичних інструментів, придатних для вимірювання рівня прокрастинації та супутніх індивідуальних особливостей.
3. Провести емпіричне дослідження з метою діагностики рівня прокрастинації та визначених психологічних чинників у вибраній вибірці.
4. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних із застосуванням відповідних методів статистичної обробки.
5. Інтерпретувати результати дослідження у контексті існуючих наукових даних та виявити провідні чинники, що впливають на прокрастинаційну поведінку.
6. Сформулювати загальні висновки та окреслити перспективи подальших досліджень з цієї проблематики.

Відповідно до мети та завдань дослідження висунуто **гіпотезу**, що існує припущення, щодо взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та окремими

психологічними чинниками, зокрема: підвищена тривожність, занижена самооцінка та низький рівень відповідальності сприяють формуванню й підтриманню прокрастинаційної поведінки.

Запропоноване емпіричне дослідження було проведено в онлайн Google-формі. Загальна чисельність респондентів становила 32 особи, з яких було 19 дівчат та 13 хлопців. У дослідженні взяли участь студенти закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років. Учасники представляли різні етапи навчання (переважно другий та четвертий курси).

Відбір учасників здійснювався за методом випадкової вибірки, із забезпеченням добровільної згоди на участь у дослідженні. Обов'язковою вимогою було наявність актуального досвіду підготовки до заліково-екзаменаційної сесії протягом останнього навчального семестру. Такий підхід дозволив забезпечити високу достовірність отриманих даних та репрезентативність вибірки для вивчення прокрастинаційної поведінки у період сесії.

В нашому дослідженні були використані якісні та кількісні методи дослідження: анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник; опитувальник самоорганізації діяльності Н. Фішера, М. Бонда; опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale, GPS), розроблений К. Лей.

Для визначення особистісних детермінант були використані методики:

1. Для оцінки рівня самоорганізації серед студентів, а також її зв'язку із прокрастинацією, було застосовано **опитувальник самоорганізації Н. Фішера і М. Бонда**. Зазначена методика дозволяє визначити рівень здатності індивіда до організації власного часу та ефективного виконання завдань, що є ключовими аспектами в контексті вивчення прокрастинації.

Самоорганізація є важливим чинником, що може знижувати або посилювати схильність до відкладання справ, а тому її вивчення є необхідним для розуміння причин академічної прокрастинації серед студентів.

Опитувальник самоорганізації діяльності Н. Фішера, М. Бонда, дозволяє визначити сформованість у здобувачів освіти навичок тактичного планування та стратегічного цілепокладання, особливостей структурування діяльності самоорганізації. Зазначимо, що дана методика розроблена зарубіжними науковцями, але представлена в україномовній адаптації в публікації О. Євдокимова та Н. Кобилко [17].

Структура методики складається з шести шкал:

- шкала *«Планомірність»* вимірює ступінь залученості суб'єкта в тактичне щоденне планування за певними принципами;
- шкала *«Цілеспрямованість»* вимірює здатність суб'єкта сконцентруватися на цілі;
- шкала *«Наполегливість»* вимірює схильність суб'єкта до додкладання вольових зусиль для завершення розпочатої справи і впорядкування активності;
- шкала *«Фіксація»* вимірює схильність суб'єкта до фіксації на заздалегідь запланованій структурі організації подій у часі, його прихильність до чіткого розкладу, ригідність щодо планування;
- шкала *«Самоорганізація»* вимірює схильність суб'єкта до використання зовнішніх засобів організації діяльності;
- шкала *«Орієнтація на сьогодні»* вимірює тимчасову орієнтацію на сьогодні.

І відповідно *«Загальний показник самоорганізації діяльності»* демонструє здатність особи ефективно організовувати та керувати своєю діяльністю для досягнення конкретних цілей чи завдань.

Методика складається з 25 тверджень, ступінь згоди чи не згоди з якими можна висловити за допомогою шкали оцінювання, що передбачає сім варіантів відповідей:

«повністю не погоджуюсь», «не погоджуюсь у певній мірі», «скоріше не погоджуюсь», «складно сказати», «скоріше погоджують», «погоджуюсь у

певній мірі», «повністю погоджуюсь», які мають відповідно 7-ми бальну шкалу оцінювання.

Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа методики, який передбачає нарахування певної кількості балів за кожен наданий досліджуваним варіант відповіді і у підсумку визначає низький, середній та високий рівень прояву за кожною шкалою.

2. Для комплексного вивчення схильності до відкладання виконання справ у різних сферах життєдіяльності використовувався **опитувальник «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale, GPS)**, розроблений К. Лей [53, с. 118]. Дана методика дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості.

Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

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.

Підрахунок балів: максимальна кількість балів – 100. Від 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації; в межах 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації; від 0 до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

Для виявлення схильності до прокрастинації нами було використано

1. **Анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник**, яка дозволяє визначити поведінкові патерни здобувачів вищої освіти у ході виконання завдань, які перед ними ставляться.

В структурі анкети визначені п'ять шкал, що і зумовлюють схильність до відтермінування задвань:

- шкала *«Недооцінка готовності до виконання завдання»* надає змогу визначити схильність особистості до відкладання виконання нагальних справ через ідентифікацію останніх у якості «складних», «тривалих» чи «неважливих»;

- шкала *«Страх відповідальності»* надає змогу визначити тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання;

- шкала *«Знижений рівень зацікавленості»* надає змогу визначити рівень загальної незацікавленості особистості справами та завданнями, які потребують нагального вирішення;

- шкала *«Орієнтація на соціальну винагороду»* надає змогу визначити ступінь зацікавленості особистості отримання матеріальної винагороди чи суспільного визнання за виконання необхідних завдань;

- шкала *«Схильність до педантизму»* надає змогу визначити ступінь схильності особистості до відтермінування нагальних справ через власну неквапливість, нерішучість та схильність до унормованості.

Бланк анкети складається із 41 твердження, ступінь згоди чи незгоди з якими досліджувані могли висловити за допомогою п'яти варіантів 30 відповідей:

«однозначно ні», «радше ні», «можливо, так, можливо, ні», «радше так», «однозначно так», які оцінювались відповідно за 5-ти бальною шкалою.

Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа анкети і за підсумком дозволяє визначити за кожною шкалою низький, середній та високий рівні прояву [10]

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для більш детального вивчення психологічних чинників, що визначають прокрастинаційну поведінку, було застосовано анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, за допомогою якої вивчалася схильність студентів до відкладання виконання завдань.

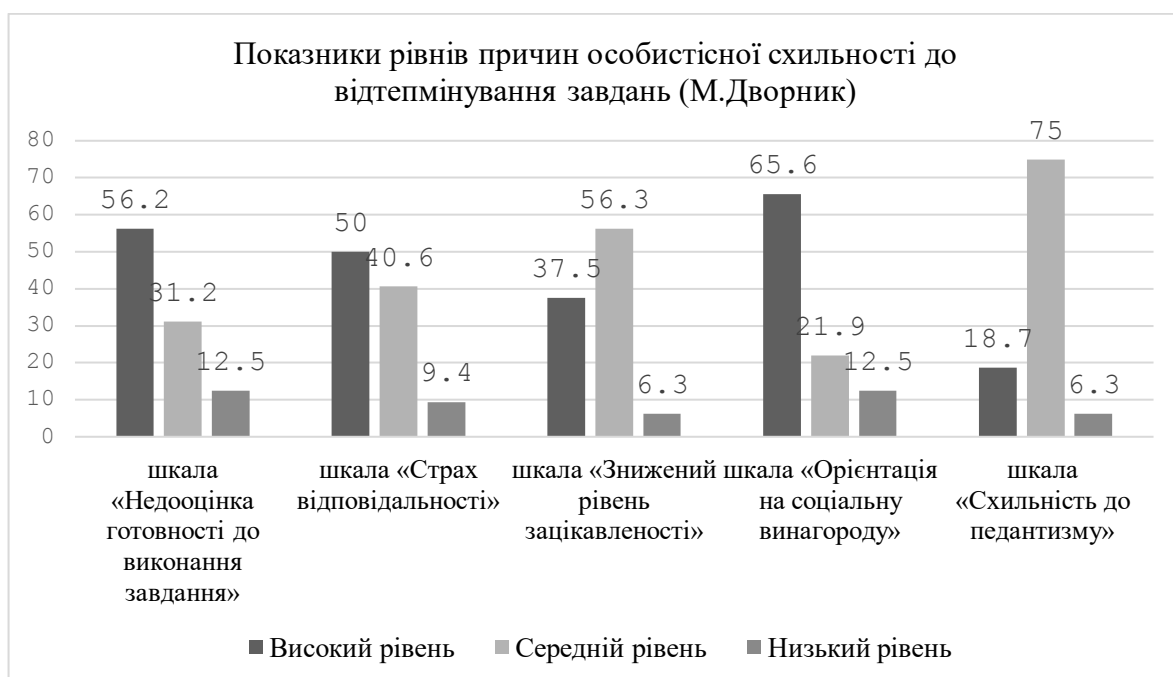


Рис.2.1.1. Показники причин особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, у %

Зокрема з'ясовано, що однією з особистісних причин, які сприяють відтермінуванню нагальних справ, є занижене сприйняття їх важливості. У цьому контексті йдеться про те, що студенти, отримуючи академічне завдання, можуть сприймати його як складне, нудне або несуттєве, що, може призводити до хибної оцінки часу, необхідного для його виконання, або до завищеної оцінки власних можливостей. Інші показники за відповідними шкалами демонструють середній рівень сформованості та вираженості.

За шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» можливо виявити, наскільки особистість схильна відкладати виконання важливих чи

нагальних завдань через суб'єктивне заниження власної готовності, неправильну оцінку складності завдання або через знецінення його значущості. Високі показники за цією шкалою вказують на тенденцію сприймати завдання як занадто складні, тривалі або неважливі, що призводить до прокрастинації.

Здобувачі освіти показники яких мають *високий рівень* 56,2% характеризуються частою переоцінкою складності завдання або навпаки, недооцінюють свої ресурси та можливості; при цьому мають знижену мотивацію до прояву ініціативи у діяльності. Такі студенти схильні уникати початку роботи, навіть якщо вона важлива чи термінова. Завдання часто сприймаються як обтяжливі, нудні або такі, що не мають особистісної цінності.

Спостерігається внутрішній супротив та переконання на кшталт, «я не впораюся», «це не так важливо», «зроблю пізніше, коли буду готовий». У поведінці це проявляється як затягування із виконанням навіть незначних справ, постійне переключення на другорядні або приємніші види діяльності із підвищеною тривожністю перед дедлайнами. У людини може формуватися хронічна прокрастинація, що викликає зниження у академічній або професійній ефективності та емоційне виснаження через накопичення невиконаних завдань.

Середній рівень у 31,2 % респондентів, за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» характеризується відчуттям недостатньої готовності або невпевненості перед виконанням поставлених завдань. Загалом студент здатен мобілізувати власні сили та почати роботу, хоча може відкладати певні види завдань, що здаються складними або нецікавими, через те, що може допускати помилки в оцінці часу та ресурсів, необхідних для виконання завдання. У поведінці загалом можуть інколи проявлятися зволікання перед початком роботи та періодичне перенесення виконання завдань у графіку, або ж виконання завдань в останній момент, але

з достатньою якістю. Варто зазначити, що поведінка залежить від мотиваційних чинників та контексту і може бути компенсована саморегуляцією або зовнішніми нагадуваннями або контролем.

Щодо показників *низького рівня* 12,5% опитуваних за даною шкалою, то можна спостерігати, що здобувач освіти зазвичай реалістично оцінює власні можливості й ресурси. Завдання не сприймаються ним як надмірно складні чи малозначущі, навіть якщо вони потребують зусиль, адже у такої особистості присутній високий рівень відповідальності та внутрішньої організованості. У поведінці це проявляється як швидке включення в роботу, з відсутністю систематичного відкладання справ, а також позитивне ставлення до планування та виконання завдань.

У таких людей спостерігається стабільна продуктивність, низький рівень стресу, пов'язаний із дедлайнами та високий рівень саморегуляції та самомотивації.

Щодо показників *шкали «Страх відповідальності»* зазначимо, що дана шкала дає можливість вимірювати рівень тривожності, пов'язаної з необхідністю приймати рішення, брати на себе ініціативу або діяти у складних, незнайомих чи важливих ситуаціях. Високі показники шкали свідчать про уникнення відповідальних завдань, очікування ідеальних умов для дій (так званого «специфічного стану»), схильність до відкладання через страх не впоратися.

Відповіді респондентів 50% отримали показник *високго рівня*, що характеризується вираженою тривожністю перед виконанням завдань, що вимагають відповідальності, самостійних рішень чи ініціативи. Часто людина схильна уникати прийняття важливих рішень, перекладаючи відповідальність на інших або на зовнішні обставини, вважаючи, що їй «ще зарано», «потрібно бути більш готовим», або «потрібен правильний момент або настрій» для виконання поставлених завдань. У поведінці це проявляється як відкладання початку виконання завдання, очікування «ідеального моменту», або ж свідоме

уникнення нових або складних завдань, часте самозаперечення, заниження впевненості у своїх силах або надмірне планування, але без переходу до дії. Як наслідок можливі прокрастинація у формі психологічного захисту, зниження ефективності навчальної чи професійної діяльності та формування установки «краще не братись, ніж зробити помилку».

Показники *середнього рівня*, за отриманими результатами дослідження це 40,6% визначаються як присутня тривожність у ситуаціях підвищеної відповідальності є, але під контролем. Респондент загалом бере на себе завдання, однак може потребувати додаткової підтримки, підготовки або часу для впевненості, інколи присутній сумнів у своїх силах або в правильності дій. У поведінці та діяльності можна спостерігати невелику затримку перед початком виконання важливого завдання. Людина потребує підтримку чи схвалення з боку оточуючих, спостерігається схильність до уточнення деталей, страх помилитись, але без повного уникнення. У разі ефективної співпраці із оточуючими, за сприятливих умов особа демонструє продуктивність та здатність долати страх відповідальності завдяки зовнішнім або внутрішнім ресурсам.

Показники *низького рівня*, що виявлено у 9,4% опитуваних характеризуються без відчуття значного страху перед прийняттям рішень або взяттям на себе відповідальності. Людина проявляє впевненість у своїх силах, готовність діяти навіть у незнайомих чи складних умовах. Високий рівень самостійності, ініціативності, здатності до дій без потреби в «особливому стані». У поведінці проявляється активне включення в діяльність без значних затримок, раціональне планування та своєчасне виконання завдань. І відкритість до викликів і нових обов'язків.

За сприятливих умов життєдіяльності особистість проявляє значний рівень психологічної стійкості у ситуаціях невизначеності, високу відповідальність та здатність до лідерства, також ефективно прийняття рішень і швидка мобілізація ресурсів.

Щодо показників *шкали «Знижений рівень зацікавленості»*, зазначимо, що дана шкала спрямована на діагностику ступеня загальної мотиваційної включеності особистості у діяльність, яка потребує нагального вирішення, а також виявляє рівень апатії, байдужості чи втрати особистісного сенсу до поточних завдань. Високі показники свідчать про домінування емоційної та когнітивної дезінтеграції щодо діяльності, особливо у ситуаціях тиску часу або важливості.

Показники із *високим рівнем*, які виявлено у 37.5% опитуваних, характеризуються вираженням зниження інтересу до будь-яких справ, навіть тих, що є терміновими чи значущими, відсутністю внутрішньої мотивації до досягнення результату та почуттям байдужості, виснаження, зниження емоційної включеності в діяльність. У поведінці це проявляється як хронічне відкладання виконання завдань без об'єктивної причини, уникнення виконання навіть нескладних справ та відчуттям безсенсовості, втрата цілей або знецінення результатів. В особистості може свідбуватися формування стану емоційного вигорання, демотивації, можливі прояви депресивної симптоматики та труднощі із побудовою кар'єрної чи академічної стратегії.

Показники *середнього рівня* даної шкали, у нашому дослідженні це 56.3% опитуваних, варто зазначити, що у такої особистості інтерес до справ є вибіркоким: особа може бути залучена у ті завдання, які викликають емоційний або пізнавальний відгук, але уникає «рутинних», «нецікавих» або складних завдань, мотивація нестійка та залежить від зовнішніх умов (настрій, середовище, стимулювання), відчувається помірна втома або перенасичення певною діяльністю. У поведінці та виконання завдань з деякою затримкою, але без систематичного уникнення, інколи спостерігається схильність до прокрастинації в періоди емоційного виснаження з частковою втратою ініціативи, але за сприятливих умов, людина активізується можлива.

Зазвичай, є потреба у зовнішній підтримці, заохоченні або оновленні змісту діяльності.

Показники *низького рівня*, які були отримані під час опрацювання результатів виявлено у 6,3% за шкалою зниження зацікавленості (тобто високий рівень зацікавленості), характеризується особа активно включена у діяльність, виявляє ініціативу та інтерес до виконання навіть складних або рутинних завдань. Спостерігається високий рівень внутрішньої мотивації, розуміє значущість справ, незалежно від їх емоційної привабливості та присутня готовність до дій без потреби в додатковому стимулюванні. Характерними у поведінці людини є своєчасне виконання завдань, стабільна концентрація уваги та наполегливість і здатність підтримувати інтерес до довготривалих або монотонних справ. Помітними високий рівень працездатності, достатньо розвинені навички саморегуляції та цілеспрямованості і схильність до самореалізації та особистісного зростання.

За результатами *шкали «Орієнтація на соціальну винагороду»* - можливо визначити, наскільки сильною є мотивація особистості виконувати завдання заради зовнішніх підкріплень, таких як, матеріальні бонуси, похвала, суспільне визнання, статус чи оцінка з боку значущих інших. Високі показники можуть свідчити про домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою.

Високий рівень орієнтації на соціальну винагороду (65.6% опитуваних) характеризується домінуванням зовнішньої мотивації: індивід виконує завдання насамперед заради винагороди, схвалення, визнання, проявом власної ініціативи і наполегливістю, що значно посилюються за наявності чітко визначеного заохочення. Відсутність винагороди або зворотного зв'язку з боку соціального оточення може призводити до втрати інтересу до діяльності. У поведінці можна спостерігати високу активність у тих ситуаціях, де передбачено оцінювання, похвалу, публічне визнання; схильність до демонстративності або бажання виділитись; але людина може уникати справ, які не приносять очевидної вигоди чи визнання

Середній рівень орієнтації на соціальну винагороду має таку характеристику у нашому дослідженні складає 1,9%, коли особа цінує соціальне схвалення та винагороду, але не ставить їх у центр власної діяльності. Така людина здатна виконувати завдання як заради зовнішніх стимулів, так і з внутрішніх переконань, при цьому зберігати баланс між зовнішньою та внутрішньою мотивацією. У поведінці це проявляється активністю в умовах позитивної оцінки, однак не зникає повністю без неї. Спостерігається гнучкість у мотиваційних установках у вигляді здатності адаптуватися до ситуації. Може використовувати соціальне схвалення як додатковий, але не визначальний мотиватор.

Низький рівень орієнтації на соціальну винагороду, це 12,5% відповідей респондентів, визначається як той момент, коли діяльність переважно керується внутрішніми мотивами, тобто інтересом, переконаннями, цінностями, коли індивід не потребує постійного зовнішнього підкріплення чи публічного визнання. Вплив соціальної оцінки на поведінкові реакції є мінімальним. Тобто, людина працює стабільно, навіть без зовнішніх винагород, інколи можливою є демонстративна незалежність від думки інших та може бути знецінено соціальні стимули через присутнє відчуття недовіру.

Щодо шкали *«Схильність до педантизму»* варто зазначити, що дана шкала оцінює ступінь педантичності як особистісної риси, що виявляється через прагнення до надмірної впорядкованості, ретельності та стандартності дій, що, своєю чергою, може призводити до затримки у прийнятті рішень та виконанні завдань.

Високий рівень схильності до педантизму, що виявлено у 18,7% відповідей опитуваних, можна трактувати, як сформованість надмірної уваги до дрібниць, вимога чіткості, точності, досконалості. Постійній потребі у детальному плануванні та повному контролі всіх умов перед початком дії, прояв неквапливості, ригідості, страхові помилитись або порушити встановлені норми. Що проявляється у поведінці як відтермінування початку

справи через «неготовність» або «недостатню структурованість», у труднощах з адаптацією до нових або незапланованих ситуацій та досить частим переробленням вже зробленого, через наявні сумніви у правильності прийнятих рішень. Такий тип поведінки викликає у людини психоемоційне напруження, відчуття «завжди не до кінця готовості» та прокрастинацію під виглядом «удосконалення», через недостатній рівень сформованості креативності та гнучкості мислення.

Середній рівень схильності до педантизму (75% з отриманих результатів) - помірна обережність, схильність до впорядкованості, що не заважає приймати рішення та діяти. Така людина зорієнтована на якісне виконання завдань, але без надмірного контролю або уповільнення, дотримуючись певного балансу між бажанням точності та адаптивністю до обставин. У поведінкових проявах можна спостерігати ретельність у роботі, але без зайвої затримки, дотримання правил і норм будь якої діяльності за умови, що це не блокує ефективність та здатність діяти в умовах невизначеності при потребі.

Низький рівень схильності до педантизму, у нашому випадку це 6,3% відповідей респондентів, характеризується такими показниками, коли людина не приділяє надмірної уваги формальностям, допускає імпровізацію у роботі, виявляє спонтанність і гнучкість, під час виконання будь яких завдань, також спостерігається низька потреба в деталізації, упорядкуванні чи жорсткому плануванні, разом з тим людина може швидко прийняття рішень, навіть за неповної інформації. Окремими проявами поведінки є те, що людина може легко починати завдання, орієнтуючись на результат, а не на процес його виконання; інколи навіть нехтуючи деталями, формальними вимогами чи «правильністю» оформлення. Через можливий високий рівень адаптивності, можна спостерігати неохайність у виконанні завдань. Все зазначене, може також провокувати певні труднощі, такі як поверховість або недбалість у роботі, ігнорування важливих процедур чи інструкцій, із допусканням

помилки через поспіх або відсутність самоконтролю під час виконання поставлених завдань.

Узагальнюючи, слід зазначити, що студентська прокрастинація є багатограним явищем, яке об'єднує як когнітивні, так і поведінкові аспекти, зокрема низький рівень самоорганізації та наявність внутрішнього психологічного опору. Це підкреслює актуальність розробки інтегрованих психолого-педагогічних програм, спрямованих на вдосконалення навичок тайм-менеджменту, підвищення емоційної стійкості та формування позитивного ставлення до помилок і результатів діяльності

У рамках проведеного дослідження було використано опитувальник самоорганізації (автори Фішера та Бонда), що дозволило оцінити рівень самоорганізації серед студентів (Рис.2.1.2).

Результати: "Опитувальник самоорганізації" (автори Фізер і Бонд)

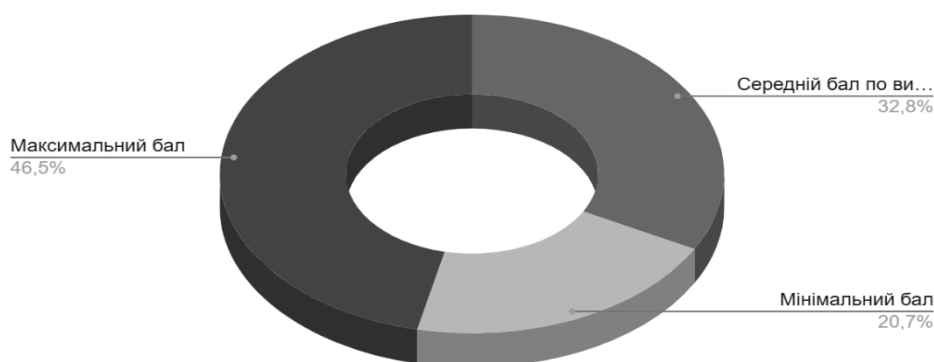


Рис. 2.1.2.

Результати показали різноманітність рівнів самоорганізації, що дозволяє зробити кілька важливих висновків стосовно готовності студентів до ефективної навчальної діяльності (таб. 3)

Показник	Значення
Середній бал по вибірці	82,5
Мінімальний бал (серед респондентів)	52
Максимальний бал	117

1. Розподіл рівнів самоорганізації серед студентів:

52% студентів мають середній рівень самоорганізації. Цей показник свідчить про те, що більшість студентів здатні організовувати свою діяльність, хоча й стикаються з певними труднощами при плануванні завдань та управлінні часом. Водночас, О. І. Тимченко зазначає, що «підвищення рівня самоорганізації у студентів сприяє зменшенню рівня академічної прокрастинації та зростанню загальної ефективності навчальної діяльності» [47, с. 102].

30% студентів демонструють високий рівень самоорганізації, що є позитивною ознакою їхньої готовності до ефективної підготовки до сесії. Це дозволяє студентам планувати свої завдання та ефективно їх виконувати.

18% студентів мають низький рівень самоорганізації, що вказує на наявність серйозних проблем із плануванням і завершенням завдань. Це є серйозним ризиком для академічного прогресу, оскільки прокрастинація негативно впливає на успішність навчання.

2. Аналіз результатів і їхні наслідки:

Низький рівень самоорганізації виступає одним із головних факторів, що провокують академічну прокрастинацію. Він підсилює відчуття перевантаженості і стресу, що, своєю чергою, сприяє постійному відкладанню справ [48, с. 102]. Як зазначають А. В. Шиделко і А. Б. Мачита, прокрастинація є досить поширеним явищем серед студентської молоді, що негативно впливає на ефективність їхньої навчальної діяльності та сприяє підвищенню рівня стресу [52, с. 167]. Н. В. Кучеренко також відзначає, що таі

психологічні ресурси, як стресостійкість та емоційний інтелект, мають значний вплив на спроможність студентів до самоорганізації та подолання прокрастинації. Це підкреслює важливість одночасного розвитку як когнітивних, так і емоційних навичок [32, с. 114]. Отже, сприяння розвитку саморегуляції та емоційних ресурсів у студентів відіграє ключову роль у покращенні їхньої здатності управляти часом, знижувати рівень прокрастинації та досягати успіхів у навчанні.

3. Необхідність психологічного супроводу:

Враховуючи отримані результати, особливо низький рівень самоорганізації у 18% студентів, важливо розглядати впровадження психологічної підтримки для цієї групи. Лугова В. М. наголошує, що «надання студентам інструментів самоконтролю та планування допоможе значно зменшити рівень прокрастинації та підвищити їхню академічну успішність» [35, с. 45]. Це включає в себе тренінги, психологічні консультації та методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які сприяють формуванню навичок, необхідних для ефективної самоорганізації.

4. Загальні висновки:

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість студентів мають середній рівень самоорганізації, що потребує подальшої уваги і розвитку. Наявність 18% студентів з низьким рівнем самоорганізації підтверджує потребу в психологічній підтримці для розвитку цих навичок. Як зазначає Дубініна К. В. подолання прокрастинації через формування ефективної самоорганізації є важливим кроком у покращенні академічних результатів студентів і їхнього психоемоційного благополуччя [13, с. 174].

Додатково, згідно з результатами опитування:

«студенти з високими балами за шкалою самоорганізації демонстрували нижчий рівень тривожності та краще справлялися з дедлайнами» [48, с. 107].

Таким чином, опитувальник Фізера і Бонда є ефективним інструментом для виявлення психологічних передумов прокрастинації, що базуються на індивідуальному рівні організованості та самоконтролю.

У результатах опитування за допомогою «Шкали загальної прокрастинації» (адаптація Юдєєвої, 2016) середній бал склав 82,5, що свідчить про помірний рівень прокрастинаційної поведінки в досліджуваній групі студентів: з одного боку, це вказує на наявність певної схильності до відкладання навчальних обов'язків, а з іншого - на відсутність критично високих проявів даного феномена. Мінімальний зареєстрований показник (52 бали) свідчить про існування підгрупи студентів із низьким рівнем прокрастинації, які демонструють добру здатність до самоорганізації та вчасного виконання завдань, тоді як максимальний бал (117) вказує на присутність індивідів із надзвичайно вираженим прокрастинаційним профілем, для яких притаманні хронічне відкладання завдань, високі рівні стресу та емоційного дискомфорту.

Сама широка амплітуда значень (від 52 до 117) дозволяє говорити про високий розкид індивідуальних характеристик прокрастинаційної поведінки серед студентів, що, у свою чергу, підкреслює необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу: з одного боку, підтримка й стимулювання з боку викладачів і психологічних служб для студентів із середнім рівнем прокрастинації (близько середнього значення 82,5), а з іншого - інтенсивні корекційні втручання для груп із показниками, що значно виходять за межі середнього (понад 100 балів).

Критично низькі значення (нижче 60 балів) можуть використовуватися як «група контролю» для оцінки ефективності впроваджених заходів, оскільки для цих студентів характерні адекватні стратегії саморегуляції й мінімальні прояви прокрастинації (**Рис. 2.1.3.**).

Результати «Шкала загальної прокрастинації» (адаптація Т. Ю. Юдєєвої)

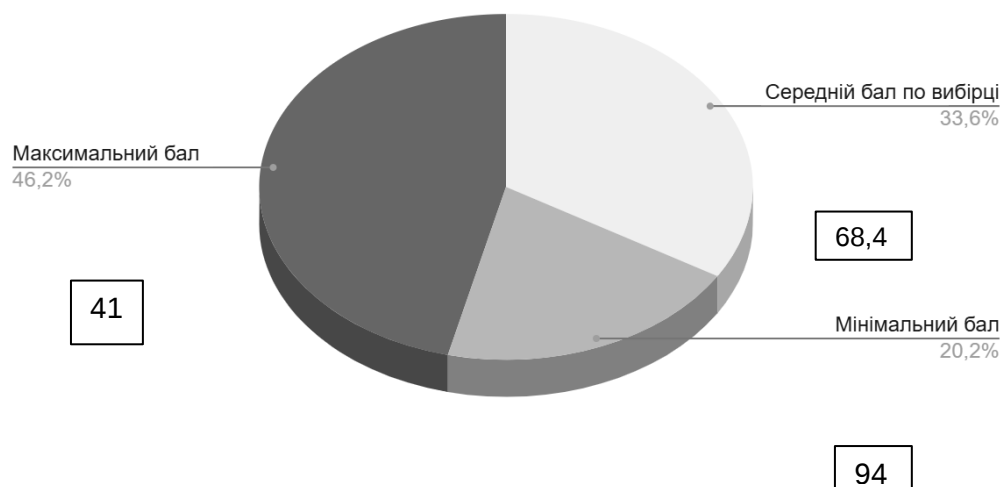


Рис.2.1.3

Отримані результати не лише підтверджують висновки попередніх дослідників щодо поширеності помірних форм академічної прокрастинації серед студентів, але й акцентують увагу на важливості комплексного підходу у застосуванні психодіагностичних інструментів. Такий підхід забезпечує можливість детального аналізу індивідуальних особливостей прокрастинаційної поведінки, що є незамінним для розробки адаптивних стратегій психологічного супроводу.

Результати показують, що прокрастинація серед студентів є масштабним і багатогранним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, тому потребує системного підходу до психопрофілактичних заходів.

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації серед студентів

Прокрастинація серед студентів є важливою психологічною проблемою, яка негативно впливає на їх академічну діяльність і загальний рівень самореалізації. Багато дослідників зазначають, що ця проблема є поширеною серед молоді, а особливо серед студентів вищих навчальних закладів.

Шиделко В. та Мачита Б. підкреслюють, що прокрастинація серед студентської молоді має різноманітні форми прояву, від затримок у виконанні завдань до систематичного уникання навчальної діяльності. Вони відзначають, що одна з основних причин виникнення прокрастинації пов'язана з низьким рівнем мотивації та відсутністю чіткої організації навчального процесу [52, с. 163].

Лугова М. вказує, що основними причинами прокрастинації є страх перед невдачею, низька самооцінка, а також недостатня здатність до самоорганізації. Вона наголошує на важливості розвитку в студентів таких навичок, як самоконтроль і планування, що дозволяють ефективно протистояти відкладанню важливих завдань [35, с. 55]. Важливою складовою подолання прокрастинації є також робота з емоційними бар'єрами, такими як тривога або стрес, які часто сприяють уникненню виконання завдань [52, с. 165].

Л. Кириченко зазначає, що високий рівень прокрастинації серед студентів пов'язаний із низьким рівнем саморегуляції, недостатньою мотивацією до навчання та відсутністю чітких цілей. Авторка підкреслює, що студенти з високим рівнем прокрастинації часто відчують тривожність і невпевненість у своїх силах, що призводить до відкладання виконання завдань [24, с. 109-115].

Визначення ефективних стратегій подолання прокрастинації є важливим кроком у підтримці студентів, адже саме ці стратегії дозволяють знизити рівень відкладання важливих завдань та підвищити загальну академічну продуктивність [46, с. 89].

Н. Кучеренко досліджує вплив психологічних ресурсів на виникнення прокрастинації серед студентів. Вона відзначає, що позитивне мислення, підтримка з боку оточення та адекватна самооцінка можуть значно знизити рівень прокрастинації. Вона також вказує на роль позитивних звичок і організації часу в подоланні цього феномену [31, с. 108].

У своїй статті «Академічна прокрастинація як проблема психологічного супроводу студентів» В. Карпенко зазначає, що академічна прокрастинація є поширеним явищем серед студентів, яке негативно впливає на їхню навчальну діяльність та психологічний стан. Автор підкреслює важливість психологічного супроводу студентів для подолання прокрастинації, зокрема через розвиток навичок саморегуляції та підвищення внутрішньої мотивації. Зокрема, ефективна психологічна підтримка сприяє формуванню відповідального ставлення до навчання та зменшенню схильності до відкладання виконання завдань [23, с. 28-33].

К. Дубініна підкреслює, що психодіагностичні методи можуть допомогти виявити індивідуальні особливості студентів, які схильні до прокрастинації. Вона рекомендує використовувати ці методи для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки, які допоможуть студентам подолати схильність до відкладання завдань на потім [12, с. 174].

Практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації включають наступні стратегії:

1. Покращення мотивації: Розвиток внутрішньої мотивації через встановлення конкретних, досяжних цілей та розподіл їх на дрібні етапи.
2. Планування і самоорганізація: Використання технік тайм-менеджменту, таких як метод «Pomodoro», для поділу часу на короткі, зосереджені сесії з регулярними перервами.
3. Зниження стресу та тривоги: Використання методів релаксації, таких як медитація або дихальні вправи, для боротьби зі стресом і тривогою, що часто є причиною відкладання завдань [с. 58].
4. Психологічна підтримка: Залучення психологів для роботи над особистісними бар'єрами, такими як низька самооцінка чи страх перед невдачею, може бути важливим етапом у подоланні прокрастинації серед студентів [31, с. 110].

Інтеграція цих підходів в повсякденну практику студентів може значно знизити рівень прокрастинації та сприяти підвищенню продуктивності та академічних досягнень.

Таким чином, прокрастинація є складним психологічним феноменом, який потребує комплексного підходу до свого подолання. Важливо звертати увагу на індивідуальні особливості студентів, їх психологічні ресурси, мотивацію та способи організації навчальної діяльності для ефективного вирішення цієї проблеми.

ВИСНОВКИ

В ході підготовки та написання кваліфікаційної роботи було детально досліджено явище академічної прокрастинації, яке є особливо актуальним у студентському середовищі. Завдяки поєднанню теоретичного аналізу та емпіричного вивчення проблеми вдалося сформулювати цілісне уявлення про психологічну сутність, причини виникнення та характерні особливості проявів прокрастинаційної поведінки у студентів.

Насамперед було встановлено, що академічна прокрастинація - це не просто звичка чи прояв ліні, а складний психологічний процес. Вона часто пов'язана з внутрішніми переживаннями, самооцінкою, відчуттям тривожності та недостатньою самоорганізацією. У багатьох випадках відкладання завдань породжується не браком часу, а внутрішніми сумнівами, страхом невдачі або небажанням стикатися з труднощами.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що серед студентів найбільш поширеним рівнем прокрастинації є середній. Однак значний відсоток учасників дослідження виявив високі показники цього явища, що може негативно позначитися як на навчальних досягненнях, так і на їхньому психологічному благополуччі. Основними причинами відкладання виконання завдань найчастіше виступали емоційні та мотиваційні фактори, такі як страх зробити помилку, невпевненість у власних можливостях, а також брак чіткої структури діяльності та навичок саморегуляції.

У ході емпіричного дослідження було визначено, що студенти з низьким рівнем прокрастинації зазвичай характеризуються вищим рівнем самоорганізації. Вони ефективніше планують свій час, охочіше беруть на себе відповідальність за виконання задач і проявляють стійкішу мотивацію до навчання.

Важливим аспектом кваліфікаційної роботи є не лише фіксація отриманих результатів, але й аналіз їх потенційного практичного

застосування. Зокрема, доцільним видається розроблення психоосвітніх програм або тренінгів, спрямованих на формування у студентів навичок ефективного управління часом, розвиток емоційної стійкості та мотивації. Такий підхід сприятиме не лише зменшенню рівня прокрастинації, але й створення сприятливішого психологічного клімату у навчальному середовищі.

Проведене дослідження стало для мене не лише суто науковим проєктом, але й значущим особистісним досвідом. У процесі роботи було визначено розуміння власного ставлення до навчання, а також визначила нові підходи до організації своєї діяльності. Варто зазначити, що осягнення механізмів прокрастинації та здатність ефективно працювати над її подоланням, є ключовим елементом у контексті психологічної підтримки молоді в сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська Л. І. Психологічні механізми формування вольових якостей у студентів. *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*, 63, 2019. 38-43.
2. Беляєва С. В. Емоційне вигорання як чинник академічної прокрастинації. *Психологія і суспільство*, №2, 2020. 88-94.
3. Богдан Т. М. Зв'язок між рівнем тривожності та проявами прокрастинації у студентів. *Молодий вчений*, №4, 2021. 117-121.
4. Бойко І. В. Соціально-психологічна адаптація першокурсників: роль прокрастинації. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*, 4, 2020. 58-64.
5. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: *Психологічні науки*, 1, 2012. С.13-18.
6. Волощук А. В. Внутрішня мотивація як протипада академічній прокрастинації. *Психологічні науки: теорія і практика*, 3(1), 2019. 23-28.
7. Гаврилук Ю. І. Психологічний супровід студентів з високим рівнем прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*, 11, 2018. 92-98.
8. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020
9. Гоцуляк Н., Куриця Д. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів закладу вищої освіти як одна з можливих причин виникнення прокрастинації. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*.
10. Гринь І. П. Особливості прояву академічної прокрастинації у студентів різних спеціальностей. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(15), 2022. 45-51.

11. Данилюк С. Ю. Психологічні аспекти вивчення академічної прокрастинації у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*, 43, 2019. 76-83.
12. Дубініна К. В. Методи психодіагностики для виявлення прокрастинації у студентів. *Психологія в освіті*, 3(4), 2018. 40-45.
13. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 7(52), 2018. 172-180.
14. Залевський В. Г. *Основи психології саморегуляції*. Київ: Центр учбової літератури. 2020.
15. Зінченко С. М. Особистісна тривожність як передумова формування прокрастинації. *Психологічні перспективи*, 16, 2021. 100-105.
16. Журавльова О. В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2019.
17. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. 2020.
18. Журавльова О. Особливості мотиваційної структури особистості прокрастинатора. *Наукові записки НаУ «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2020.
19. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації у студентів. *Психологічні перспективи*. 2020.
20. Іванченко П. О. Психологічні особливості прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій. *Волинський національний університет імені Лесі Українки*. 2024.
21. Ігнатенко Н. В. Вплив особистісної відповідальності на рівень прокрастинації. *Педагогіка та психологія*, 2(99), 2018. 59-65.
22. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами КПТ. Львів: 2017. с.70.

23. Карпенко В. І. Академічна прокрастинація як проблема психологічного супроводу студентів. *Наука і освіта*, 5, 2020. 28-33.
24. Кириченко Л. В. Емпіричне дослідження прокрастинаційної поведінки у студентів. *Актуальні проблеми психології*, 14, 2019. 109-115.
25. Коваленко І. С. Фактори прокрастинації серед студентської молоді. *Вища освіта України*, 7(2), 2023. 110-115.
26. Ковальчук І. Прокрастинація як психологічний феномен: теоретичний аналіз. 2018.
27. Козак О. П. Особливості прокрастинаційної поведінки в умовах дистанційного навчання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 1(51), 2020. 38-43.
28. Колтунович Т.А. Прокрастинація - конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211-218.
29. Кривоніс В. П. Академічна прокрастинація: причини, наслідки, профілактика. *Молодий вчений*, №11(91), 2021. 112-116.
30. Кузнєцов М.А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2016.
31. Кучеренко Н. В. Вплив психологічних ресурсів на прокрастинацію. 2024.
32. Кучеренко Н. В. Психологічні ресурси як фактор прокрастинації студентів. *КНЕУ імені Вадима Гетьмана*. 2024.
33. Книш І. С. Прокрастинація в умовах дистанційного навчання. *Освіта та суспільство*, 4(92), 2022. 66-71.
34. Луговая В. М. Особливості прокрастинації у студентській молоді. *Освітній простір України*, 2(22), 2018. 10-14.
35. Лугова В. М. Прокрастинація: причини, наслідки, подолання. *ХНЕУ імені С. Кузнеця*. 2018.

36. Мельник Р. Ю. Психологічні особливості прокрастинації у студентів гуманітарних спеціальностей. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 3(86), 2022. 65-70.
37. Мотрук Т.О. Стеценко Д.В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. 2014.
38. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020.
39. Остапенко Т. І. Вивчення впливу тайм-менеджменту на прокрастинацію. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка*, 10(102), 60-66. 2019.
40. Павлюк І. М. Соціальні чинники академічної прокрастинації у молоді. *Вісник ЛНУ. Серія: Психологія*, 5, 91-96. 2021.
41. Ромашко І. Соціально-психологічні чинники прокрастинації у дорослих. *НаУКМА*. 2024.
42. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць НА ДПСУ. Серія: психологічні науки*. 2020.
43. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019.
44. Савчук Т. В. Роль емоційного інтелекту у подоланні прокрастинації. *Психологія і сучасність*, №3, 28-34. 2019.
45. Скворчевська Є. Л. Прокрастинація як типова соціально-психологічна проблема. 2020.
46. Тарасенко Ю. П. Визначення стратегій подолання прокрастинації серед студентів. *Психологія та розвиток особистості*, №4, 87-93. 2021.
47. Тимченко О. І. Рівень самоорганізації та прокрастинація студентів. *Вища освіта України*, 10(3), 102-109. 2022.
48. Тимченко Ю. В. Особистісні характеристики студентів з високим рівнем прокрастинації. *Молодий вчений*, №5 (106), 104-108. 2022.

49. Ферлій В. К. Прокрастинація як питання зниження працездатності. 2022.
50. Шевчук М. А. Академічна прокрастинація та ефективність навчання. *Наукові записки НаУ «Острозька академія». Серія: Психологія*, №2, 55-60. 2020.
51. Шиделко А. В., Мачита А. Б. Прокрастинація в умовах військового навчального середовища. *Актуальні проблеми психології*, т. 5, №1, 162-167. 2024.
52. Шиделко А. В., Мачита А. Б. Прокрастинація серед студентської молоді. *Вісник НУОУ*, 3(79), 163-168. 2024.
53. Юдєєва Т. Ю. Шкала загальної прокрастинації: адаптація і апробація. *Психологія і суспільство*, №1, 40-43. 2016.